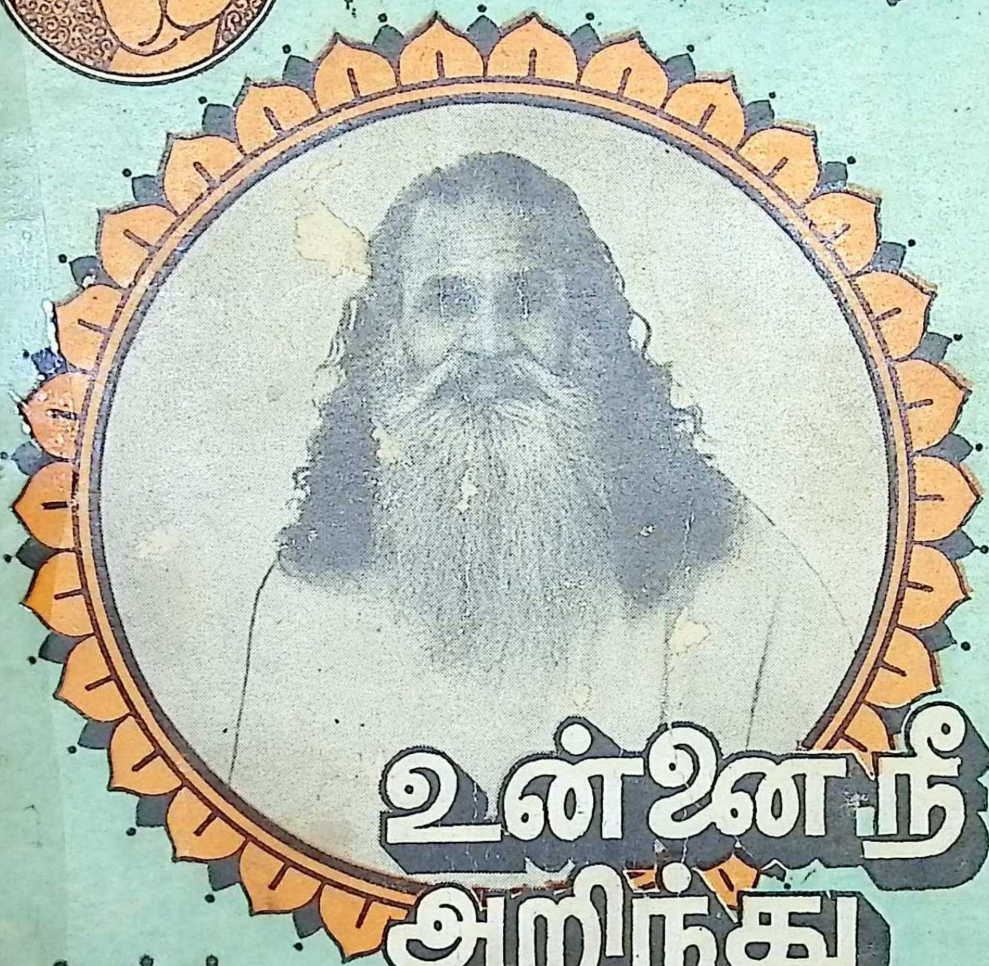
சுவாமி சச்சிதானந்தா



உன்னை நீ அறிந்து கொள்வது எப்படி?

தமிழாக்கம்:
பகீரதன்
மு.இராமலிங்கம்

ஆழி-



உன்னை நீ அறிந்து கொள்வது எப்படி?



உன்னை நீ அறிந்து கொள்வது எப்படி?

சுவாமி சச்சிதானந்தா

தமிழில் :
பகீரதன்
மு. இராமலிங்கம்

வெளியிடுவோர் :
கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம்
வெளியீட்டுப்பகுதி
வேதாரண்யம் - 614810

குருகுல வெளியீட்டு எண் : 17

நூலின் பெயர் : உன்னை நீ அறிந்து கொள்வது எப்படி?

ஆசிரியர் : சுவாமி சச்சிதானந்தா

தமிழில் : பகீரதன், மு. இராமலிங்கம்

பொருள் : ஆன்மீக வாழ்வு பற்றி

வெளியீட்டோர் : கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் வெளியீட்டுப்பகுதி

அச்சிட்டோர் : குருகுலம் பிரிண்டர்ஸ், வேதாரண்யம்.

பதிப்பு : முதற்பதிப்பு 11—10—81

பிரதிகள் : 2000

விலை : ரூ. 20-00

Gurukulam Publication No. 17

Title : *Vunnai Nee Arindhukolluvathu Eppadi*

Author : *Swami Satchithananda*

Tamil Version : *Bhaheerathan, M. Ramalingam*

Subject : *Spiritual Self Improvement*

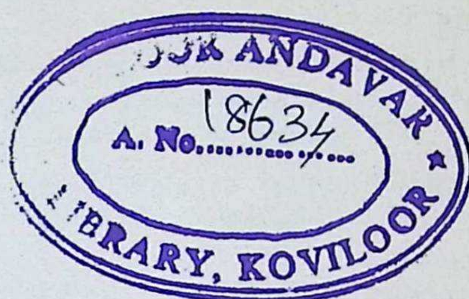
Publishers : *Kasthurba Gandhi Kanya Gurukulam Publication Division*

Printers : *Gurukulam Printers, Vedaraniam.*

Edition : *First 11—10—81*

Copies : *2000*

Price : *Rs. 20-00*



அணிந்துரை

நாம் நம்மை உணர்ந்துகொள்ளும்போது – நம்முடைய உண்மையான நிலையை புரிந்துகொள்ளும்போது – நாம் எல்லா வற்றையும் அறிந்துகொள்கிறோம்.

நம்மை நாமே அறிந்துகொள்வது அவ்வளவு சுலபமான காரியம் அல்ல.

நம்மை நாம் உணர்ந்துகொள்ள பலமுறை முயலவேண்டும். தொடர்ந்து முயலவேண்டும், விடா முயற்சியுடன் செயல்பட வேண்டும்.

இந்த விடா முயற்சியில் இன்பமும் கிடைக்கும், இந்த முயற்சி யில் வெற்றி காணும்போது அமைதியும், இன்பமும் ஆகிய நம்முள் இருக்கும் இயற்கை உண்மையையும் நாம் தெரிந்துகொண்டு அதை அனுபவிக்கலாம்.

இந்த நூலில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் உபதேசங்கள் நம்முள் இருக்கும் நம்முடைய இயற்கை உண்மையை அறிந்துகொள்வதற்கு உதவி செய்யும். அதை அடைந்து அனுபவிப்பதற்கு உரிய வழியையு யும் காட்டும்,

மன அமைதியும் இன்பமும் நம்முடைய பிறப்பு உரிமை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நாம் ஏன் நம்முடைய பிறப்பு உரிமையைப் பெறுவதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடாது? மன அமைதியும் இன்பமும் பெற்று நாம் ஏன் நம் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கக்கூடாது?

ஒவ்வொருவரும் தம் தம் கால்களில் உறுதியுடன் நிற்பதற்கு யோகம் வழி காட்டுகிறது.

யோகம் யாரோ சிலருக்கு மட்டும் சொந்தம் அல்ல எல்லோருக்கும் பயன்படக்கூடியது.

யோகம் ஒரு தனியான சமயம் அல்ல. ஆனால் ஒவ்வொருவருடைய சமயத்தில் இருக்கும் உண்மையைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு அது ஒரு திறவுகோல்.

துன்பத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு யோகம் என்ற எளிய திறவுகோலை எல்லோரும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது என்னுடைய பணிவான பிரார்த்தனை.

இன்று கிழக்கும் மேற்கும் ஒன்றுபட்டு நிற்கின்றன.

ஒரு புதிய யுகம் பிறந்திருக்கிறது என்று நான் சத்தியமாக நம்புகிறேன்.

இந்த மண் உலகிலேயே அழியாத இன்பத்தைக் கொடுக்கும் சுவர்க்க உலகத்தை, நம்மால் உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

நாம் உலகத்தைக் காப்பாற்றப் புறப்படுவதற்கு முன்னால் முதலில் நம்மை நாமே காத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நம் வாழ்வில் மலர்ச்சி ஏற்படும்படி நாம் நம்மை உயர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். நம் வாழ்வில் அமைதியும் இன்பமும் தவழும் படிச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அதை இன்றே இப்போதே தொடங்குவோம். "ஒன்றே செய்யவும் வேண்டும். ஒன்றும் நன்றே செய்யவும் வேண்டும். நன்றும் இன்றே செய்யவும் வேண்டும். இன்றும் இன்னே செய்யவும் வேண்டும்." என்பது கபிலர் வாக்கு.

ஆணோ, பெண்ணோ ஒவ்வொருவரும் தங்களை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு இந்தப் புத்தகத்தில் இருக்கும் உபதேசங்கள் நிச்சயம் உதவி செய்யும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தின் வடிவமாகவே இருக்கிறோம். பெருந்தயவும் அழகும் பொருந்திய ஆன்மாக்களாக இருக்கிறோம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனித்தன்மை இருக்கிறது. அந்தத் தனித்தன்மையின் ஆற்றலுடன் பணி செய்யவும் வல்லமையையும் உடையவர்களாக இருக்கிறோம்.

நாம் உண்மையில் எப்படி இருக்கிறோம் என்பதைக் கண்டு பிடிப்போம். அதில் உறுதியாக நின்று உயர்க்குலத்துக்குப் பணி புரிந்து இன்பமாகவும் வாழ்வோம்.

எல்லா சமயங்களிலும் தோன்றிய ஞானிகளுக்கும் தீர்க்க தரிசிகளுக்கும் இந்தச் சமயத்தில் நான் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அவர்களிடம் இருந்துதான் நாம் இந்த ஞானத்தைப் பெற்று இருக்கிறோம்.

அமெரிக்க நாட்டில் 'பூரண யோகச் சங்கம்' ஏற்பாடு செய்த கூட்டங்களில் நான் செய்த உபதேசங்களைத்தான் தொகுத்து நூலாக வெளி இட்டிருக்கிறது. இந்த உபதேசங்கள் எல்லாம் நமது ஞானி களின் அனுபவ உண்மைகள்.

அமெரிக்க நாட்டில் ஆங்கிலத்தில் வெளியானது இந்த நூல்.

இந்த நூலை இராமலிங்கர் பணிமன்றத் தலைவர் திரு. நா. மகாலிங்கம் அவர்கள் தமிழாக்கம் செய்து தமிழ் மக்களும் பயன்பட விரும்பி இருக்கிறார். அதற்காக அவருடைய பணிமன்றச் செயலாளர் திரு. பகீரதன், ஆய்வாளர் திரு. ராமலிங்கம் ஆகியவர் களைத் தமிழாக்கம் செய்யச்சொல்லி இருக்கிறார்.

திரு. பகீரதன் நடத்தும் சத்ய கங்கையில் "உன்னை நீ அறிந்துகொள்வது எப்படி?" என்ற தலைப்பில் இந்தக் கட்டுரைகள் வெளியாகி வந்தன.

சென்ற மாதம் சென்னை மீனம்பாக்கம் விமான நிலையத்தில் ஓய்வு அறையில் தங்கி இருந்தேன். அப்போது திரு. பகீரதன் சத்யகங்கையை என்னிடம் கொடுத்து, இந்தக் கட்டுரைகள் நூலாக வருகின்றன என்றார். இந்த நூலுக்கு என் முன்னுரையை வேண்டினார்.

கட்டுரைகளைப் படித்துப் பார்த்தேன். நானே தமிழில் எழுதியது போல அவ்வளவு தெளிவாக இருந்தது. மிகுந்த திருப்தியும் சந்தோஷமும் பட்டேன். என்னுடைய எல்லா ஆங்கில நூல்களையும் திரு. பகீரதனையே தமிழாக்கம் செய்யச் சொன்னேன். அவரும் செய்வதாகச் சொல்லி இருக்கிறார்.

சிறந்த முறையில் என்னுடைய உபதேசங்களைத் தமிழாக்கம் செய்த திரு. பகீரதனுக்கும், திரு. ராமலிங்கத்துக்கும் என் ஆசிகள்.

மிகச் சிறந்த தேசபக்தரான சர்தார் வேதரத்னம் அவர்கள் ஆரம்பித்த குருகுலம் கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம். மகாத்மாஜியின் ஆசியுடன் ஆரம்பித்த குருகுலம் கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம். நாடு சுதந்திரம் பெறுவதற்கு முன்பாகவே ஆரம்பித்த குருகுலம்.

இந்தக் குருகுலத்தை சர்தார் வேதரத்னம் அவர்களுக்குப் பின் அவருடைய குமாரர் திரு. அப்பாக்குட்டி சிறந்த முறையில் நிர்வகித்து வருகிறுர் என்று திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள் மூலமாக அறிந்தேன்

"கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலப் பதிப்பகம்" என்ற பெயரில் இந்தக் குருகுலம் நல்ல நூல்களைப் பதிப்பித்து வெளியிட்டு வருவதையும் கேள்விப்பட்டேன்.

குருகுலப் பதிப்பகத்தின் வெளியீடாக என்னுடைய நூல் வருவதை வரவேற்கிறேன்.

அமெரிக்க நாட்டில் வெளியான ஆங்கில நூலுக்கு இணையாகச் சிறந்த முறையில் இந்தத் தமிழ்நூலையும் கொண்டு வந்திருக்கும் குருகுலப் பதிப்பகத்தின் மானேஜிங் டிரஸ்டி திரு. அப்பாக்குட்டியைப் பாராட்டுகிறேன்.

இந்த நூலைப் பயன்படுத்தக் கூடிய அனைவருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

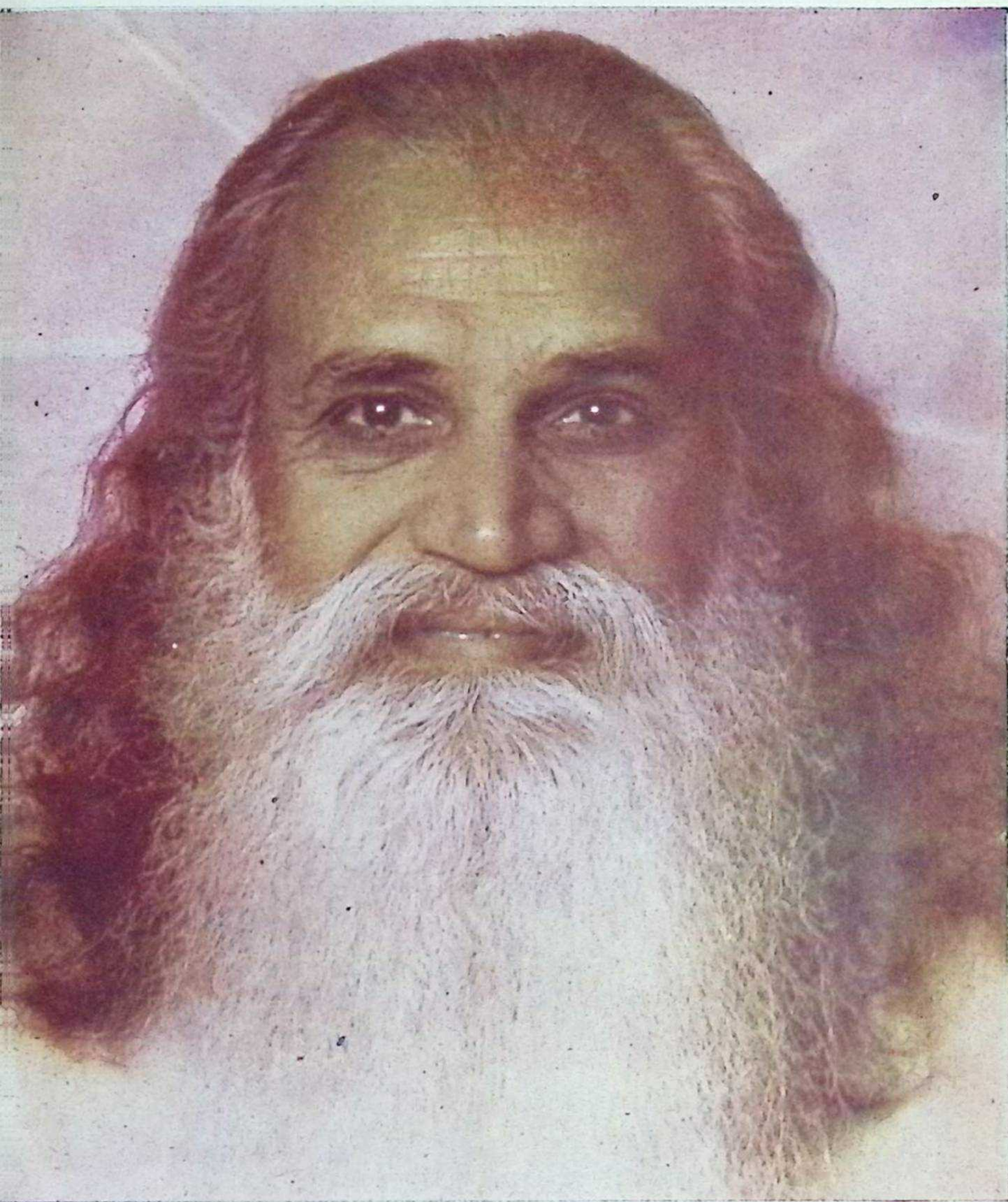
யோகம் என்பது பழைய பழரசம்தான். அது இந்தக்காலத்து நாகரிகத்துக்கு ஏற்ற புதிய பாத்திரத்தில் பெய்து வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அவ்வளவுதான்!

நமது பூர்விக ஞானிகள் செய்த உபதேசங்களே இப்போது புதிய புத்தகமாக உங்களிடம் இருக்கிறது.

நீங்கள் அமைதியுடனும், இன்பத்துடனும் வாழ்வதற்கு இந்த நூல் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

Pomfret Center,
Connecti cut: 06259
U. S. A.

சுவாமி சச்சிதானந்தர்
26—9—81



முன்னுரை

அவரை பார்க்கும்போது பாரத நாட்டு ரிஷி ஒருவரைப் பார்ப்பது போல் இருக்கிறது. ஞானமும் அடக்கமும் தேஜஸாகப் பரிணமித்திருக்கிறது.

அவர் குரலில் கேட்டது பாரதிய ஞான முரசுதான்!

அவர் பின்னால் உள்ள சீடர்களைப் பார்த்தால்தான் கொஞ்சம் வேற்றுமுகம் தெரிகிறது. வெளிநாட்டுக்காரர்கள்போல் இருக்கிறது.

ஆயினும் அவர்களும் சம்மனம் போட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு தியானம் செய்கிறார்கள். சம்மனம் போட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு சாப்பிடுகிறார்கள். புலால் மறுக்கிறார்கள். புகை வெறுக்கிறார்கள். மதுவை ஒதுக்குகிறார்கள். ஏகபத்தினி விரதத்தை மேற்கொள்கிறார்கள். மரக்கறி உணவே மாதவ உணவு என்று வாழ்கிறார்கள்.

அவர் ஆசிரமத்தில் அதிகாலை வேலையில் ''சிவோஹம்'' என்ற ஒலி எழுகிறது. தொடர்ந்து மணி ஓசை ஒலிக்கிறது

ஆசிரமம் விழித்து எழுகிறது. எங்கோ இமாலயத்தில் அடிவாரத்தில் ஏதோ ஒரு முனிவரின் ஆசிரமத்தில் இருப்பதுபோன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது.

ஆனால் நான் இருப்பது அமெரிக்க நாடு. ''சிவோஹம்'' என்று சொல்லிக்கொண்டு மணியை அடித்துக்கொண்டு செல்கிறவர்களும் வெளிநாட்டுக்காரர்கள்; அமெரிக்கர்கள், இந்தப் புனிதமான மந்திர ஓசையுடன் எழுந்து சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவர்களும் அமெரிக்கர்கள்.

அவர்களுக்குப் பாரதத்தின் பண்பை, நமது தெய்வ பூமியில் ஆயிரம் ஆயிரம் ஆண்டு காலமாக வளர்ந்து வரும் இறைத் தத்துவத்தை அமெரிக்க நாட்டில் வளர்த்து வரும் இந்த தெய்வ மனிதர் யார்?

இவர் தான் தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தர், ரிஷிகேசத்து தவமுனியாக விளங்கிய அருள்மிகு சிவானந்தரின் அருளாசி பெற்ற புனிதர்.

இதை எல்லாம்விட சுவாமி சச்சிதானந்தரை ஒரு தமிழர் என்று அறிமுகப் படுத்துவதே பெருமையாக இருக்கும்.

பூர்வாஸ்ரமத்தில் 'ராமு' என்ற பெயரில் விளங்கிய சுவாமிகள் கோயம்புத்தூரை அடுத்த செட்டிப்பாளையத்தில் 1914ம் ஆண்டு டிசம்பர் திங்கள் 22ம் நாளில் பிறந்தார்.

அவருடைய தந்தை திரு. கல்யாணசுந்தரம் நானூறு ஏக்கர் நிலப்பரப்புக்கு உரிமையாளர். செட்டிப்பாளையம் கிராமத்திற்கே தலைவர். சிறந்த பண்பாடு உடையவர் என்று பெயர் எடுத்து வாழ்ந்து வந்தவர்.

திரு. கல்யாணசுந்தரம் அவர்கள் ஒரு கவிஞர்; சித்திரக் கவிஞர். அவரது இல்லம் கவிஞர்களும், அறிஞர்களும் ஒன்று கூடி மகிழும் இடமாக விளங்கிற்று.

செட்டிப்பாளையத்திற்கு வருகின்ற அத்தனை சாதுக்களும், சந்நியாசிகளும், துறவிகளும், கவிஞர்களும், அறிஞர்களும்சித்திரக் கவிஞர்கல்யாணசுந்தரம் அவர்களின் இல்லத்திற்கே நேரே வந்து விடுவார்கள். அவர் விட்டில் தங்கி உண்டு மகிழ்ந்து செல்வார்கள்.

கவிஞர் கல்யாணசுந்தரத்தின் துணைவியார் திருமதி வேலம்மையும் வந்தவரை உபசரிப்பதில் கணவருக்குத் துளியும் சளைத்தவர் அல்ல.

கணவன் மனைவி இருவருமே சமயப்பற்று கொண்டவர் களாக இருந்தனர்.

மருதமலை முருகப்பெருமானிடம் அளவிலாத பக்தி கொண் டிருந்தவர்களுக்கு அந்தப் பெருமானின் ஆசியே இன்று உலகெங்கும் யோகிராஜ் தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா என்று அழைக்கப்படும் திருக்குமாரர் செல்வ மகனாகப் பிறப்பதற்குக் காரணமாக இருந்தது என்று சொல்லவேண்டும். குழந்தைக்கு அவர்கள் இட்ட பெயர் இராமசாமி; வீட்டின் செல்லப் பெயர் ராமு.

வளமை கொஞ்சும் சூழ்நிலையில் பிறந்தவராக இருந்தாலும், ராமசாமி தன்னுடைய தந்தையாரின் பண்ணையில் இதர விவசாயி களுடன் உற்சாகத்துடன் வேலை செய்வதையே ஆர்வத்துடன் விரும்பினர்,

சிறிய வயதிலேயே ராமுவுக்குத் தெய்வ நாட்டம் ஏற்பட்டு விட்டது. கோயில் குருக்களாகவும், பக்தனாகவும் தன்னை உருவாக்கி கொண்டு விளையாடுகின்ற விளையாட்டுக்களையே அவர் தம்மை ஒத்த சிறுவர்களுடன் விளையாடினர்.

அப்போதே அவருக்கு முருகக் கடவுளின் மேல் ''காதல்'' உண்டாகிவிட்டது. பெற்றோருடன் அடிக்கடி பழனி மலைக்குச் சென்று முருகனை வழிபட்டு வந்தார்.

சிறு வயதில் பேரூரில் சாந்தலிங்க சுவாமிகள் மடத்தைச் சேர்ந்த சத்திய சன்மார்க்க சங்கம் நடத்திய மறை இயல் கூட்டத்தில் ''அஹிம்சை'' என்ற பொருள் பற்றி அவர் ஆற்றிய சொற்பொழிவு கூட்டத்திற்கு வந்திருந்தவர் அனைவரின் கவனத்தை யும் கருத்தையும் ஈர்ப்பதாக இருந்தது.

ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாதசமுதாயம் உருவாகவேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு அவரது இளம் பிராயத்திலேயே வேரூன்றி இருந்தது

இதற்கு உதாரணமாக அவர் பள்ளியில் படித்துக்கொண் டிருந்தபோது நடந்த நிகழ்ச்சி ஒன்றையும் குறிப்பிடலாம்,

வகுப்புக்குப் பாட புத்தகத்தைக் கொண்டுவராத அங்கப்பன் என்ற மாணவனை ஆசிரியர் மிக வன்மையாகக் கடிந்துக் கொண்டார். ''மழித்தல் தொழிலுக்குச் செல்லும் ஒருவன் கத்தியை எடுத்துச் செல்லாவிடில் என்னுவது?'' என்று கேட்டார்.

இத்தகைய கடும்சொல்லைக் கேட்டு அங்கப்பன் கண்ணீர் விடலானுன். நண்பனின் இக்கட்டான நிலையைக் கண்ட ராமசாமி ஆசிரியரைப் பார்த்து ''சார், எனக்கொரு சந்தேகம்'' என்று எழுந்து நின்ருர்.

ஆசிரியர், ''என்ன சந்தேகம்?'' என்று ராமுவைக்கேட்டார்.

''சார்! நீங்கள் மழித்தல் வேலைக்குச் செல்வதாக இருந்தால் கத்தியை உடன் எடுத்துப்போக மறந்துவ்டுவீர்களா?''

''என்ன தைரியம் இருந்தால் என்னை இப்படிக் கேட்பாய்? மழித்தல் தொழில் செய்பவனுடன் என்னையா ஒப்பிடுகிருய்?'' என்று வெகுண்டார் ஆசிரியர்.

''அனுபவம் முதிர்ந்த தங்களாலேயே இதனை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை என்ருல் சின்னஞ்சிறு மாணவன் எவ்வாறு இதனை ஏற்றுக்கொள்ளமுடியும்? இங்கு நாங்கள் வந்து இருப்பது பூகோளத்தைப் பற்றி படிப்பதற்கே அன்றி மழித்தல் தொழில் கற்றுக்கொள்வதற்கு அல்ல'' என்று அமைதியாகக் கூறினர் மாணவர் ராமசாமி.

ராமுவின் சொற்களைக் கேட்டு ஆசிரியர் வெட்கித் தலைகுனிய நேர்ந்தது. தாம் சொன்னது தவறுதான் என்று வருந்தவும் நேர்ந்தது.

அதன்பின் ராமு ஆசிரியரை அணுகினர். தாம் ஆசிரியரின் மனத்தைப் புண்படுத்த நேர்ந்ததற்கு மன்னித்துக்கொள்ளும்படிக் கேட்டுக்கொண்டார்.

பள்ளிப்படிப்பை முடித்துக்கொண்டு ராமசாமி பல்வேறு துறைகளில் வேலை செய்ய முற்பட்டார். ஆட்டோமொபைல், எலெக்ட்ரிகல்ஸ், மெக்கானிக்கல், சினிமாட்டோகிராபி போன்ற பலதரப்பட்ட தொழில்களில் ஈடுபட்டார். கோயில் நிர்வாகத்திலும் ஈடுப்பட்டார். ஆனல் இவை எதுவுமோ அவர் தேடிய மன நிறைவை அளிக்கவில்லை.

தமது இருபத்தெட்டாவது வயதில் மறைஇயல் வாழ்க்கை யில் பூரணமாக ஈடுபட ஆரம்பித்தார். மறைஇயலில் அடிகள் பல ஞானிகளின் வாழ்க்கையின் தத்துவங்களைப் பற்றி சிந்தித்தார். தமது வாழ்க்கையினை ஒட்டி ஆன்மநெறிக்கான பல்வேறு வழிகளைக் கண்டு அறிந்தார்,

முதலில் தம்முடைய தாயின் குருவாகிய சாது சுவாமிகளைப் பழனியில் சந்தித்தார். சில காலம் அவருடன் இருந்தார்.

அங்கிருந்து ராமகிருஷ்ண மிஷினில் சேர்ந்து பணி ஆற்றினர். பின்னர் புதுவை அரவிந்தர் ஆசிரமத்துக்குச் சென்றார். அங்கு சில ஆண்டுகள் இருந்து பயிற்சி பெற்றார். திருவண்ணாமலை ரமண ஆசிரமம் அவரை வா என்று அழைத்தது, அங்கு சென்றார்.

சில ஆண்டுகளுக்குப் பின் ரிஷிகேசம் சென்றார், 1947ஆம் ஆண்டில் தெய்வீக வாழ்வுக் கழகத்தின் ஸ்தாபகரான தவத்திரு சுவாமி சிவானந்த அடிகளைச் சந்தித்தார். அந்தச் சந்திப்பு அவர் வாழ்வையே அடியோடு மாற்றிவிட்டது.

ரிஷிகேசத்தில் புனிதமான சந்நியாச வாழ்க்கையை மேற் கொண்டார். அப்போதுதான் உயிர்-அறிவு-ஆனந்தம் என்ற பொருள்கொண்ட சச்சிதானந்தா என்ற பெயர் இவருக்கு கொடுக்கப்பட்டது, ஓராண்டுக்குப் பிறகு இவருடைய குரு யோகிராஜ் என்ற பட்டத்தினை அளித்தார்.

அவரிடம் இருந்து ஆன்மீகப் பயிற்சி பெற்றபோதுதான் சகச சமாதியில் நீண்ட நேரம் இருக்கும் நிலையைப் பெற்றார். எந்த வேலையைச் செய்தாலும், இரவிலும், பகலிலும், நடக்கும் போதும், பேசும்போதும், சாப்பிடும்போதும், ஏன்? ஓய்வுகொள்ளும் போதும் தெய்விக உணர்வுடன்இருப்பதுதான் சகச சமாதி ஆகும்.

இத்துடன் தம்முடைய குருமகராஜ் வியக்கும்படி உயிர்ப் பணியையும் செய்து வந்தார்.

ராஜ யோகம், ஹத யோகம், முதலிய நெறிகளைக் கற்றறிந்தச் சச்சிதானந்தா சுவாமிகள் வேதாந்த தத்துவங்களில் சிறந்து விளங்கி ரிஷிகேசத்தில் உள்ள யோக வேதாந்த வன பல்கலைக்கழகத்தில் ராஜ யோகம், ஹத யோகம் இவற்றைப் போதிக்கும் பேராசிரியராகப் பொறுப்பேற்றார்.

இந்தியாவிலும், மலேசியா, சிங்கப்பூர், ஹாங்காங், பிலிப்பைன்ஸ் போன்ற நாடுகளிலும் தெய்விக வாழ்வுக் கழகத்தின் கிளைக் கழகங்களையும் யோகாசன நிலையங்களையும் நிறுவினார்.

இலங்கையில் இருக்கும் கண்டி என்னும் நகரில் மாவலிக் கங்கை கரையில் தெய்விக வாழ்வுக்கழகத்தின் கிளையும் தபோவனமும் இவருடைய முயற்சியாலேயே எழுந்தன. அந்தக் கிளைக்கழகத்தின் அமைப்புத் தலைவராக பதினான்கு ஆண்டுகள் இலங்கையில் இருந்தார். இலங்கையில் இருக்கும்போது திபேத்திலுள்ள கைலாச மலைக்கு புனித யாத்திரை மேற்கொண்டு 800 மைல்கள் நடந்தே சென்றார், இமயமலையின் பனிமூடிய சிகரங்களில் 19,000 அடிகளுக்கும் அதிகமான உயரமுள்ள கைலாச மலையில் ஏறி அங்கு எழுந்தருளி இருக்கும் இறைவனைத் தரிசித்துத் திரும்பினார்.

இரண்டு நாட்கள்தான் தங்குவது என்ற எண்ணத்தில் 1966ஆம் ஆண்டில் நியூயார்க் வந்தடைந்தார், ஆனால் நியூயார்க்கில் காலடி எடுத்து வைத்ததும் அவரிடம் பயிலத் துடிக்கும் ஏராளமான அமெரிக்க மாணவர்கள் அவரைச் சூழ்ந்து கொண்டனர். அவர்களுக்காக 1966ஆம் ஆண்டில் "இண்டகரல் யோகா இன்ஸ்டிட்யூட்" அதாவது "பூரண யோகச் சங்கம்" என்ற நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தார்.

"இறைத் தத்துவ போதாகர்" என்ற அமெரிக்க சிறப்புக் குடிமகனாக அமெரிக்கஅரசு சுவாமிகளை 1976ஆம் ஆண்டுஎடுத்து கொண்டது. அமெரிக்க நாட்டில் "இறைத் தத்துவ போதாகர்" என்ற சிறப்புக் குடிமகனாக நிரந்தரமாகத் தங்குவதற்கு அமெரிக்க அரசு அளித்த முதல் கௌரவம் தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தர் அவர்களுக்குத்தான் என்பது இந்திய மக்கள் பெருமைப்படும் காரியமாகும்.

இப்போது அமெரிக்காவே அவருடைய கேந்திரமாகி விட்டது. அங்கிருந்து உலகின் பல்வேறு நாடுகளுக்கும் சென்று பாரதிய ஞானக் கருத்துக்களை மக்களிடையே பரப்பி வருகிறார்.

அமெரிக்காவில் இருபத்தைந்து இடங்களில் தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களின் "பூரண யோகச் சங்க"த்தின் கிளை நிறுவனங்கள் இருக்கின்றன. இந்தச் சங்கங்களில் பல்லாயிரக்கணக்கான அமெரிக்கர்கள் ஆத்மஞானம் பெற்றுச்செல்கிறார்கள்.

பூரண யோகச் சங்கங்களில் தெய்வீக பாரதிய மணம் கமழ்கிறது. அதோடு அணையா பெருஞ் ஜோதி ஒவ்வொரு பூரண யோகச் சங்கத்தின் தியான மண்டபத்தில் சதா எரிந்து கொண்டு இருக்கிறது. நவீன வசதிகள் மூலம் இந்த ஜோதி எரிக்கப் படுகிறது.

எல்லா உயிர்களிடமும் அன்பு காட்டவேண்டும். கொல்லாமை வேண்டும். அன்பே தெய்வம். ஆத்ம தரிசனமே தெய்வ தரிசனம் சத்தியம் ஒன்றே அதை அடைவதற்கு உரிய மார்க்கங்கள் பல வாகும் என்பதுதான் யோகிராஜ் சுவாமி சச்சிதானந்தரின் உபதேசமாக இருந்து வருகிறது.

சுவாமி சச்சிதானந்தரின் சேவையைப் பார்த்து போப் பாண்டவர் இரண்டு முறை சுவாமிஜியை வாட்டிகன் நகரத்துக்கே வரவழைத்துப் பாராட்டியிருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்க நாட்டில் உள்ள கத்தோலிக்க சர்ச்சுகள் சுவாமி சச்சிதானந்தரை தங்கள் சர்ச்சுக்கு வரவழைத்து தங்கள் மக்களுக்கு அருள் உபதேசம் செய்யும்படி கெட்டுக்கொண்டு வருகின்றன.

சுவாமி சச்சிதானந்தர் ஆரம்பித்துள்ள ஜோதி வழிபாட்டை எல்லா சமயத்தாரும் தங்கள் மத சடங்குடன் வழிபடுகின்றனர்.

ஜோதி வழிபாடு எல்லா நாட்டுக்கும் எல்லா மக்களுக்கும் பொருந்தக்கூடிய திரு அருட்பிரகாச வள்ளலார் வழிபாடாகும். ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டு உரிமையை வளர்க்கும் வழியாகும்.

சுவாமி சச்சிதானந்தரின் ''பூரண யோக சங்கம்'' அமெரிக்கா வில் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தி வருகிறது.

அமெரிக்க நாட்டில் சுமார் இரண்டு லட்சம் அமெரிக்கர்கள் சுவாமிகளின் ஜோதி வழிபாட்டை ஏற்றுக்கொண்டு அவர் சீடர் களாகப் பணியாற்றி வருகிறார்கள்.

ஒரு லட்சம் அமெரிக்கர்கள் மது, மாமிசம், புகை முதலிய வற்றைத் துறந்து, ஏக பத்தினி வாழ்க்கை முறையை ஏற்றுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். தங்கள் பெயர்களைத் தாங்களே மாற்றி வைத்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஜானகி, ராமன், பிரகலாதன் காளி என்று தங்கள் பெயர்களை மாற்றிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

சுவாமிகள் அவர்கள் மனம் மாற்றம் அடையும்படிச் செய்கிறார்களே ஒழிய அவர்களை மதம் மாறும்படிச் செய்வதில்லை.

யார் எந்த மதத்தில் இருக்கிறார்களோ அவர்கள் அந்த மதத்தின் தத்துவத்தை உணர்ந்து அதன்படியே வாழவேண்டும் என்பதுதான் சுவாமிகளின் போதனை.

இப்போது அமெரிக்க நாட்டில் சுவாமிகள் இரண்டுகோடி ரூபாய் செலவில் தாமரை வடிவமான ஒரு ஜோதி ஆலயம் கட்டி வருகிறார்.

நமது பாரதிய ஞானம் அமெரிக்காவில் மலர்கிறது. அங்கு புது வேகத்துடன் உதயமாகிறது.

சுவாமிகளின் சீடர்களில் ஒருவரான பிலிப்மாண்டெல்கான் என்பவர் பிரகலாதன் என்ற பெயரை விரும்பி வைத்துக்கொண்டவர். அவர் 1970ஆம் ஆண்டில் இருந்து 1977ஆம் ஆண்டுவரை அமெரிக்க மக்களுக்காக அமெரிக்காவில் யோகிராஜ் சுவாமி சச்சிதானந்த அடிகளார் பல்வேறு இடங்களில் செய்த உபதேசங்களை ஒலிப்பதிவு செய்து சேகரித்தார். அதைப் பிறகு கட்டுரையாக தொகுத்தார். அந்தக்கட்டுரைகளைத் தவத்திரு சச்சிதானந்த சுவாமிகளிடம் கொடுத்தார்.

சுவாமிகள் தமது உபதேசங்கள் சரியான முறையில் கட்டுரைகளாக இருக்கின்றனவா என்று சரி பார்த்தார். சேர்க்க வேண்டியவைகளைச் சேர்த்தார். எடுக்க வேண்டியவைகளை எடுத்தார். அந்தக் கட்டுரைகளைத் திருத்தி முறைப்படுத்திக் கொடுத்தார்.

அந்தக் கட்டுரைகள் "உன்னை நீ அறிந்துகொள்வது எப்படி?" என்ற தலைப்பில் அருமையான புத்தகமாக ஆங்கிலத்தில் வெளியானது.

அந்த நூல் அமெரிக்காவில் வெளியான சில மாதங்களிலேயே விற்றுவிட்டது. மீண்டும் மீண்டும் பல பதிப்புகள் வந்துகொண்டே இருக்கின்றன. பல்லாயிரக் கணக்கான பிரதிகள் விற்பனை ஆகிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

இந்த ஆங்கில நூலைத் தமிழில் கொண்டு வந்து தமிழ் மக்களும் படித்துப் பயன்பெறவேண்டும் என்று விரும்பினேன்,

என்னுடைய கருத்தை இராமலிங்கர் பணிமன்ற செயலாளர் திரு பகீரதனிடமும் பணிமன்ற ஆய்வாளர் திரு, முத்து. இராமலிங்கனாரிடமும் தெரிவித்தேன்.

அவர்கள் இருவரும் சிறந்த முறையில் தமிழாக்கம் செய்தார்கள். இந்தக் கட்டுரைகள் திரு. பகீரதனை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளிவரும் 'சத்யகங்கை' மாதம் இருமுறை இதழில் வெளி வந்து கொண்டு இருக்கிறது.

இந்தக் கட்டுரைகளைப் படிக்கும் போது மொழி பெயர்ப்பு என்றே சொல்லமுடியாது. மூல நூல் போலவே இருக்கிறது. அவ்வளவு எளிமையாகவும், இனிமையாகவும் அதே சமயத்தில் சக்திவாய்ந்த தமிழின் ஆற்றலுடனும் இருக்கிறது.

இந்த நூலை நண்பர் அப்பாக்குட்டி அவர்கள் தங்கள் கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யாகுருகுலத்தின் குருகுல வெளியீடாக வெளியிடுவதற்கு விரும்பினர்.

குருகுல பதிப்பகம் நல்ல நூல்களையே வெளியிடுவது என்ற லட்சியத்துடன் செயல்பட்டு வருகிறது. அதனால் இந்த நூலும் குருகுல வெளியீடாகவே வருவதுதான் சிறப்பு என்று நானும் விரும்பினேன். சுவாமிகளுடைய அனுமதியும் கிடைத்தது. குருகுல வெளியீடாக வெளி வருவதற்குச் சம்மதம் அளித்தேன்.

நண்பர் திரு. அப்பாக்குட்டி மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு இந்த நூலை பதிப்பித்திருக்கிறார். சுவாமிகளின் இந்த நூலை குருகுல வெளியீடாக வெளியிடுவதன் மூலமாக அமெரிக்க நாட்டில் சுவாமிகள் ஆற்றிவரும் பணியைத் தமிழ் மக்களும் உணர்ந்து பயன்படும்படிச் செய்திருக்கிறார். அவருக்கு என் பாராட்டைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்கள் தமது முன்னுரையில் சொல்லி இருப்பதுபோல நமது பழம்பெரும் ஞானிகளின் எண்ணங்களைத்தான் இந்த காலத்துக்கு ஏற்ப தம்முடைய அனுபவங்களுடன் இணைத்து எல்லாரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கி இருக்கிறார்.

சுவாமிகளின் உபதேசங்களைப் படித்துத் தமிழ் மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் நோய் நொடி இன்றி இன்பத்துடன் வாழ வேண்டும்; இறைவன் அருளைப் பெறவேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்கிறேன்,

இந்த நூல் ஒவ்வொரு தமிழரின் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய ஞானக்களஞ்சியம் ஆகும்.

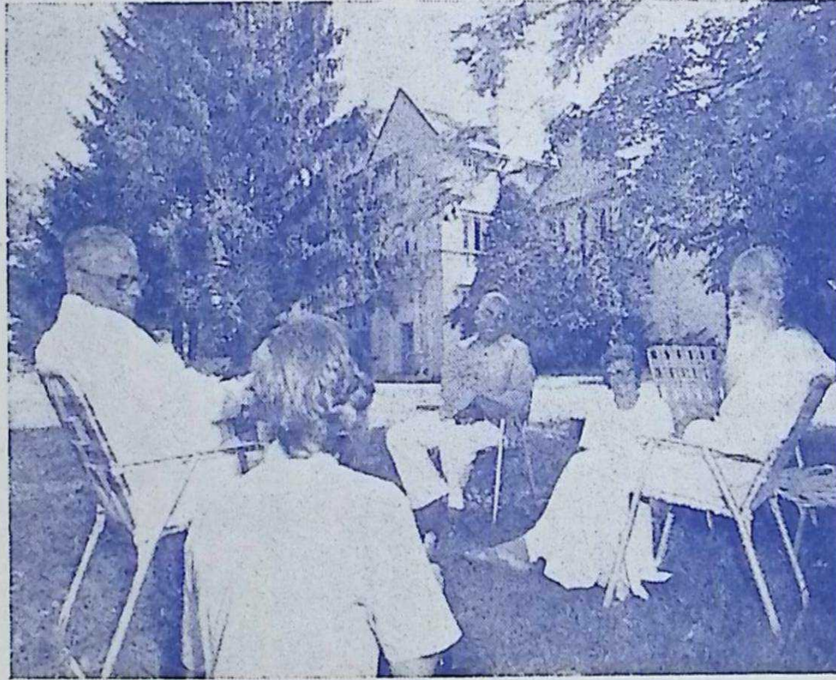
இந்த நூலைப் படிக்கும்போது தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்கள் நம்முன் அமர்ந்து உபதேசிப்பதைக் கேட்கலாம். அந்த உபதேசங்கள் நம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டி நம்மை உயர்த்திக்கொள்ள துணை செய்யும். இதை நான் என் அனுபவத்தில் இருந்து சொல்லுகிறேன்.

தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களின் நூலை ஒவ்வொரு தமிழனும் வாங்கிப் படித்து, வாழ்க்கையில் மேற்கொண்டு பயன் அடைய வேண்டும் என்று பிரார்த்திக்கிறேன்.

நா. மகாலிங்கம்

27—9—81

இராமலிங்கர் பணிமன்றம்,
போயசுத் தோட்டம்,
சென்னை-600 086.



கனக்டிகட் சச்சிதானந்த ஆஸ்ரமத்தின் முன்னால்
சுவாமிஜி-வள்ளல் மகாலிங்கம்-அருட்பா அரசு கிரிதாரிபிரசாத்

பதிப்புரை

நமது நாடு உலகிற்கே ஞானஒளி காட்டுவதில் முன்னின்று வந்திருக்கிறது. அதிலும் குறிப்பாகக் கீழ்த்திசை நாடுகள் பல தீர்க்க தரிசிகளையும் சான்றோர்களையும் உலகிற்கு அளித்திருக்கின்றன. உலகிலுள்ள முக்கிய மதங்கள் அனைத்தும் ஆசியக் கண்டத்தில் தான் தோன்றியிருக்கின்றன.

இந்தியா ஒரு ஞானபூமி. மேல்நாட்டவர் லோகாயதத்தில் எவ்வளவுதான் வளர்ச்சி பெற்றிருந்தாலும் ஆன்மீகத்திற்கும் மன அமைதிக்கும் இந்தியாவைப் பெரிதும் எதிர்பார்க்கின்றனர். பல ஆன்மீகப் புருஷர்களை உலகிற்கு அர்ப்பணித்திருக்கும் இந்தியா தற்போது நம்முன்னே தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களையும் ஆன்மீக ஒளியாக மேலை நாட்டிற்கு அளித்திருக்கிறது.

கடந்த இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்கள் தாயகத்திற்கு வந்திருந்த சமயம் முதலில் சிதம்பரத்தில் அவர்களைத் தரிசிக்கும் பேறு கிடைத்தது. தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் அவர்களுடன் இருந்து அவர்களுடைய ஆசியைப் பெறும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது.

இவ் அரிய வாய்ப்பு நம்பால் எப்போதுமே பேரன்பு கொண்ட சன்மார்க்க அன்பர் பொள்ளாச்சி திரு என். மகாலிங்கம் அவர்களால் கிடைத்ததாகும். "இறைவன் அடியவர்களை வலிய வந்து ஆட்கொள்கின்றான்" என்ற கூற்றுக்கு இணங்க தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களது ஆசியை அன்பர் திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள் வாயிலாக இறைவன் நமக்கு அளித்திருக்கிறான்.

நமது 'சத்யகங்கை' ஆசிரியர் நண்பர் திரு. பகீரதன் அவர்கள் தனது சத்யகங்கைப் பத்திரிகையில் அமெரிக்க நாட்டில் பரவலாக பெரும்பான்மையான மக்களால் போற்றிப் படிக்கப்பெற்ற "Know your self" என்ற ஆங்கில நூலைத் தமிழில் தமிழக மக்களுக்குத் தொடர்ந்து அளித்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களுடன் அன்பர் திரு. மு. ராமலிங்கம் அவர்களும் இந்த தமிழாக்கப் பணியில் பெரும் ஈடுபாட்டுடன் உழைத்து வருகிறார்கள். அவர்கள் குருகுலத் தந்தையவர்கள் காலத்திலேயே இங்கு நம்முடன் தொடர்பு உடையவர்களாகவும், குருகுலத்தின்பால் ஈடுபாடுடையவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள். அவரும் நமது வேதாரண்யம் பகுதியைச் சேர்ந்தவர்தான் தமிழில் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியும் ஈடுபாடும் மிக்கவர்கள்.

சத்யகங்கையில் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும் கட்டுரையைப் படித்தபின் அதைத் தமிழக மக்களுக்குப் புத்தகமாகக் கொடுப்பது மிகவும் அவசியம் என்று உணர்ந்தோம். அதற்கான அனுமதியைப் பெற்றுத் தருவதில் எப்போதுமே நமது சகாயத்தில் இருந்துவரும் திரு நா. மகாலிங்கம் அவர்கள் முன்னின்று உதவினார்கள். நண்பர் திரு. பகீரதன் அவர்களும் திரு. மு. ராமலிங்கம் அவர்களும் தங்கள் நூல்களைக் குருகுலத்தின் மூலம் பதிப்பதில் பெரும் ஆர்வமும் பெருமையும் கொள்பவர்கள். அவர்களும் இந்நூலை குருகுலத்தின் மூலம் பதிப்பிப்பதை அன்புடன் அனுமதித்தார்கள்.

பல பெரிய ஆன்மீக நுணுக்கங்களை மிக எளிய தமிழில் சிறு சிறு வாக்கியங்களில் அமைத்துப் பல சிக்கலான செய்திகளையும் கூட சாதாரண மக்களும் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் தமிழாக்கம் செய்து கொடுத்திருப்பது பாராட்டுக்குரியதாகும் தவத்திரு சுவாமிகள் ஆங்கிலத்தில் நம்முடைய ஆன்மீகக் கருத்துக்களைத் தெளிவாக அனைவரும் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் கொடுத்திருக்கின்றார்கள். அதன் மூலக் கருத்து மாறுபடாமலும் அதே எளிய முறையில் அன்பர்கள் திரு. பகீரதன் திரு. ராமலிங்கம் ஆகிய இருவரும் தமிழில் செய்து கொடுத்திருப்பது பாராட்டுக்குரியதாகும். அவர்களின் ஆன்மீக உள்ளுணர்வையும் எழுத்துத்திறனையும் இம்முயற்சி நன்கு எடுத்துக்காட்டுவதாக அமைந்திருக்கின்றது.

இந்நூலைக் குருகுலத்தின் மூலம் வெளியிடுவதற்கும், சுவாமிகளின் வேறு பல அரிய நூல்களையும் குருகுலத்தின் மூலம் வெளியிட மனமுவந்து ஆசீர்வதித்து அனுமதி அளித்தமைக்கு சுவாமிகளுக்கு நாம் பெரிதும் நன்றிக் கடன் பட்டிருக்கிறோம். சுவாமிகளுக்கு நமது தாழ்மையான நமஸ்காரத்தையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தவத்திரு சச்சிதானந்த சுவாமிகள் அவர்களே இன்று வேதாரண்யத்திற்கு வந்து இந்நூலைத் தன் கையினாலேயே வெளியிடும் பேரினை நாம் பெற்றது அளவிடற்கரிய மகிழ்ச்சிகரமானதாகும். அவர்களுடைய ஆசியே நமக்குப் பெரும் துணை.

மேலும் சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி மாண்பமை திரு. செங்கோட்டுவேலன் அவர்கள் முதல் நூலைப் பெற்றுக்கொள்வது நமக்கெல்லாம் பெருமை தரக் கூடியது. மாண்பமை திரு. செங்கோடடுவேலன் அவர்கள் பேரறிவும் எளிமையும் மிகுந்த ஆன்மீக உணர்வும் கொண்டவர்கள் சுவாமிகளிடத்தில் அளவிலாப் பக்தி கொண்டவர்கள். அவர்கள் முதல் நூலைப் பெற்றுக்கொள்வது மிக மிகப் பொருத்தமாக அமைந்திருக்கிறது. அவர்களுக்கும் நமது மனமார்ந்த நன்றியையும், பணிவான வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

நமக்கு அனைத்து உதவிகளையும் செய்து, இன்றைய இவ் விழாவையும் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்த சன்மார்க்கச் செல்வர் திரு. நா. மகாலிங்கம் அவர்கள் இப்புத்தக வெளியீட்டு விழாவிற்குத் தலைமை ஏற்று நடத்திக் கொடுக்க முன் வந்திருப்பது நமக்கு மிகவும் ஊக்கம் அளிப்பதாக இருக்கிறது. இந்நூல் வெளியிடும் அனுமதியை மிகவும் அன்புடன் நமக்குப் பெற்றுத்தந்த சன்மார்க்கத் தலைவர் திரு. நா மகாலிங்கம் அவர்களுக்கும் நாம் பெரிதும் கடமைப் பட்டிருக்கிறோம். அவர்களுக்கும் எங்களது ஆழ்ந்த மனம் நிறைந்த நன்றியையும், வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

திரு. பகீரதன் அவர்களும், திரு. மு. ராமலிங்கம் அவர்களும் தாங்கள் தமிழில் செய்த நூலைக் குருகுலத்தின் மூலம் வெளியிட அனுமதி அளித்ததற்கு அவர்கள் இருவருக்கும் நமது அன்பு வணக்கங்களையும் நன்றியும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

மிகக் குறைவான ஒருவார காலத்திற்குள் மிக நன்றாக அழகுற அச்சிட்டுக் கொடுத்த குருகுலம் அச்சுப் பள்ளியைச் சார்ந்த ஆனை

வருக்கும் நமது மனம் நிறைந்த பாராட்டுதல்களையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

தமிழ் கூறும் நல்லுலகம் இந்நூலைப் பெற்றுப்படித்து தாங்கள் பயன்பெறுவதுடன் குருகுல அறப்பணிக்கும், தங்கள் வழக்கமான அன்புமிகுந்த ஆதரவைத் தொடர்ந்து அளிக்குமாறு வேண்டிக் கொள்கிறோம்.

வேதாரணியம்,
8—10—81.

வே. அப்பாக்குட்டி,
நிர்வாக அறங்காவலர்.

'உன்னை நீ அறிந்துகொள்வது எப்படி' என்ற ஆங்கிலப் புத்தகத்தில் தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களின் சொற்பொழிவுகளின் சாரம் நாற்பத்து நான்கு கட்டுரைகளாக வெளியாகி இருக்கிறது.

தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களைப்பற்றித் தமிழ் மக்களுக்கு அதிகம் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அவரைத் தமிழ் மக்கள் நன்கு அறிவார்கள்.

தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்கள் ''யோகங்களின் ஒன்றியம்'' என்ற நிறுவனத்தின் தலைமை அகத்தை அமெரிக்காவில் உள்ள 'கன்னெடிக்கட்' என்ற நகரில் அமைத்து செயல்புரிந்து வருகிறார்.

சுவாமிகளின் அன்றாட தெய்வீக வாழ்க்கைப் பயிற்சியை நேரில் பார்த்தும், அதுபற்றி அவர்கள் ஆற்றிவரும் சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டும் அமெரிக்க நாட்டில் மட்டும் இரண்டு லட்சம் மக்கள் அவர் சீடர்களாக மாறி இருக்கின்றார்கள்.

அவர்களிலும் ஒரு லட்சம் பேர் மாமிசம், மது, புகை முதலிய தீய பழக்கங்களைத் துறந்து புனிதமான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு உயர்ந்திருக்கிறார்கள்.

மனித குலம் மகிழ்ச்சியுடன் ஒன்றுபட்டு ஏற்றுக்கொள்ளும் ஜோதி வழிபாட்டை மையமாக வைத்து ''யோகங்களின் ஒன்றியத்தை'' சுவாமிகள் அந்த நாட்டில் நடத்தி வருகிறார்

இப்போது அமெரிக்கநாட்டில் சுமார் ஒன்றரை கோடிரூபாய் செலவில் ஜோதி வழிபாட்டுக்கு என ஒரு ஜோதி ஆலயத்தைநிறுவி வருகிறார்.

இந்த ஜோதி ஆலயம் மலர்ந்த தாமரைப்பூவைக் கவிழ்த்துவைத்தது போன்ற வடிவ அமைப்பைக் கொண்டது.

அதன் மத்தியில் நடுநாயகமாக அருட்பெரும் ஜோதி எழுந்தருளியிருக்கும், அருட்பெரும் ஜோதியைச் சுற்றி உலகில் உள்ள எட்டு பெரிய சமயத்தினர் இருந்து வழிபடுவதற்கும் ஜோதி ஆலயத்தில் வகை செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

இதன்மூலமாக உலகத்தில் உள்ள எல்லாசமயத்தைச் சேர்ந்த மக்களும் ஒரு இடத்தில் ஒன்றுபட்டு இறைவனை வழிபடுவதற்கு சுவாமிகள் வழிவகுத்துக் காட்டி அதில் வெற்றியும் பெற்றிருக்கிறார்.

அவருடைய வெற்றிக்கு அடிப்படையாக இருந்த அவருடையதெய்வீக வாழ்க்கைப் பயிற்சி பற்றிய சொற்பொழிவுகள் தான் ''உன்னை நீ அறிந்து கொள்வது எப்படி?'' என்ற தலைப்பில் நாற்பத்து நான்கு ஆங்கிலக் கட்டுரைகளைக் கொண்ட நூலாக வெளி வந்திருக்கிறது.

தமது சொற்பொழிவுகளைப் பற்றி சுவாமிகள் சொல்வதைக்கேளுங்கள்.

''உன்னை நீ முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளும் போது எல்லாவற்றையும் நீ தெரிந்து கொள்கிறாய். நீ சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரைப் பற்றியும் நீ நன்கு அறிந்து கொள்கிறாய்.

''உன்னையே நீ அறிந்துகொள்வது அவ்வளவு எளிதல்ல; அதற்குரிய உழைப்பும், இடைவிடாத முயற்சியும் உனக்குத் தேவை.

"அந்த முயற்சி இன்பத்தையே தரும். நீ உன்னை உணர்ந்து கொண்ட போது, எதிர்பாராத அளவு இன்பத்தை நீ அடையலாம், உன் உண்மைத் தன்மையை நீ அனுபவிக்கவும் முடியும். அது அமைதியும் இன்பமும் நிறைந்தது

"நான் சொல்லி வருபவை எல்லாம் உன் உண்மைத் தன்மையை அறிந்து கொள்வதற்கு உனக்கு வழிகாட்டியாக உதவி செய்யும்.

"மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் நமது பிறப்புரிமை, நாம் ஏன் அதை முயன்று அனுபவிக்கக்கூடாது!

"ஒவ்வொருவரும் அவரவர் சொந்த கால்களில் எப்படி நிற்பது என்பதை யோகம் காட்டுகிறது, 'யோக சமயம்' என்று ஒரு தனிச்சமயம் இல்லை.

"ஆனல் அவரவர்கள் உண்மைத்தன்மையைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு யோக வாழ்க்கை ஒரு திறவுகோல் போல் உதவி செய்யலாம்.

"உங்கள் வாழ்க்கைத் துன்பத்திலிருந்து நீங்கள் விடுதலைபெறஇந்த திறவுகோல் உங்களுக்கு உதவி புரிவதற்கு இறைவன் அருள்புரிய வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

"கீழ்நாட்டு மக்களும், மேல்நாட்டு மக்களும் இப்போது ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு நெருங்கி வருகிருர்கள்.

"சமய வழிபாட்டில் ஒரு புதிய சகாப்தம் உருவாகி வருகிறது என்று நான் உண்மையாக நம்புகிறேன். நாம் இந்த உலகிலேயே தெய்வீக வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்டு மகிழ்ச்சியுடனும் ஒற்றுமையுடனும் வாழமுடியும்.

"நம்மை நாம் காத்துக்கொண்டு, நம்மை நாம் பண்படுத்திக் கொண்டால் தான் உலகத்தை நம்மால் காப்பாற்ற முடியும்.

"அந்தப் பணியை இப்போதே நாம் ஆரம்பித்துவிடுவோம்."

"நான் சொல்லிக்கொண்டு வருவதை ஆழ்ந்து நோக்கி அதை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பவர்கள் ஆணுக இருந்தாலும் பெண்ணுக இருந்தாலும் அவர்கள் நிச்சயம் பண்பட்டு உயர்வார்கள்.

நாம் எல்லோரும் இன்பமும், வனப்பும், பெருந்தன்மையுமே வடிவமாகக் கொண்டவர்கள். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையான பணிசெய்வது எளிதாகவும், இனிதாகவும் இருக்கும்,

"நாம் யார் என்பதை முதலில் கண்டுகொள்வோம். நாம் செய்ய வேண்டிய முறையில் எதையும் செய்தால் இன்பம் பெறுவோம்

"உலக அறிஞர் பெருமக்களும், உலக சமயத் தலைவர்களும் கூறியுள்ள அறிவுரைகளையும் ஞான போதனைகளையும்தான் நான் புதிய முறையில் உங்களுக்குச் சொல்லி வந்திருக்கிறேன். அந்த அறிஞர் பெருமக்களுக்கும், சமயத்தலைவர்களுக்கும் என் மனம் உவந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்."

இவ்வாறு தமது சொற்பொழிவுகளைப் பற்றிச் சுவாமிகள் கூறியிருக்கிருர்.

சுவாமிகளின் சொற்பொழிவுகள் நமது குடும்ப வாழ்க்கையிலும், தொழில்களிலும், உலக சகோதரத்துவத்திலும் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு மிக எளிதாக விளக்கம் கூறி அவைகளைத் தீர்த்து வைக்க வழியும் காட்டுகின்றன.

ஒவ்வொருவரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டிய, அனுபவ உண்மைகளை சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்கள் எளிய இனிய மொழியில் சொல்கிருர்.

முதல் பாகம்



உன் உண்மைத் தன்மை என்ன?



உன் உள் இருக்கும் உன்னுடைய உண்மைத் தன்மையை நீ அறிந்து கொள்ளும்படிச் செய்வது எது? இதைத் தெரிந்து கொள்வதுதான் எல்லாவகையான தெய்விக வாழ்க்கைப் பயிற்சி களின் நோக்கமாகும்,

''உன்னைப்போலவே உன் உதவியை நாடும் அயலாரையும் நேசி'' என்பது பைபிளின் மகாவாக்கியம்.

உன்உள்ளே இருக்கும் உண்மைத் தன்மையை நீ உணர்ந்து கொள்ளாமல் அந்த உண்மைத் தன்மையே உன் உதவியை நாடும் அயலாரிடமும் இருக்கிறது என்பதை அறிந்து அவர்களை நீ எப்படி நேசிக்க முடியும்?

முதலில் உன் உள் இருக்கும் உன் உண்மைத் தன்மையை நீ தெரிந்து கொள்; பிறகு உன் உள் இருக்கும் அதே உண்மைத் தன்மை அயலாரிடமும் இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள். அப் போதுதான் உன்னை நீ நேசிப்பது போல, அயலாரையும் உன்னல் நேசிக்க முடியும்.

ஆப்பிள் பழத்தை நீ விரும்புவது போலவே எல்லாப் பழங்களையும் நீ விரும்பவேண்டும் என்றும், நீ விரும்புகிற ஆப்பிள் பழத்தைச் சுவைப்பது போலவே எல்லாப் பழங்களையும் சுவைக்கவேண்டும் என்றும் நான் உன்னைக் கேட்பதாக வைத்துக்கொள்.

ஆப்பிள் பழமோ அதன் சுவையோ இன்னது என்று உனக்கு தெரியவில்லை என்ருல், மற்றப் பழங்களையும் ஆப்பிள் பழத்தைச் சுவைப்பதுப்போலவே சுவைக்கலாம் என்பதை உன்ருல் புரிந்து கொள்ளவே முடியாது.

இதுபோல ஒவ்வொருவர் இடத்திலும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் அதனுள் அது அதனுடைய உண்மைத் தன்மை இருக்கிறது. உன்னுள் இருக்கும் உன் உண்மைத் தன்மை என்ன? அதுதான் உன் உள் இருக்கும் இறைவன், இதை ! உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

எப்போதாவது உன்னையே நீ பார்த்திருக்கிருயா? உன்னுடைய தூய உடம்பையாவது பார்த்திருக்கிருயா? உன் முகத்தையாவது பார்த்திருக்கிருயா? முகம் பார்க்கும் கண்ணுடியில் மட்டும் உன் முகத்தை நீ பார்த்திருக்கிருய்.

உன்னுடைய முகம் பார்க்கும் கண்ணுடியை நான் உடைத்து விடுவதாக வைத்துக்கொள், நான் உடைத்த அந்தக் கண்ணுடியில் இப்போது உன் முகத்தைப் பார்க்க முடியுமா? முடியாது.

ஆனல் கண்ணுடியில் தெரிந்த உன் முகத்தை நீ இழந்துவிட்டாயா?

இழக்கவில்லை.

கண்ணுடியில் பார்த்த உன் முகம் உண்மையில் உன்னுடைய முகம் அல்ல; உன் முகத்தின் பிரதிபிம்பமே. நீ உன் உண்மையான முகத்தைப் பார்க்கவில்லை. ஏனெனில் உன் முகத்தைப் பார்த்தது உன் முகமே.

முகம் இங்கு பார்த்த பொருளாகவும் பார்க்கப்பட்ட பொருளாகவும் இருக்கிறது; பார்க்கிற பொருளே பார்க்கப்படும் பொருளாகவும் இருக்கமுடியாது.

பார்க்கிற பொருள் தன் பிரதி பிம்பத்தைத்தான் பார்த்ததே ஒழிய தன்னையே அது பார்க்கவில்லை; தன்னைத்தானே அது எப்போதும் பார்க்கிறதுமில்லை.

முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் ஒரு கீறல் விழுந்துவிட்டதாக வைத்துக்கொள்வோம்; கீறல் விழுந்த முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் பார்க்கிற முகத்திலும் கீறல் தெரியும்,

நீ உடனே மருத்துவரிடம் ஓடிப்போய் ''என் முகத்தில் ஏதோ கோளாறு'' என்று சொல்லுகிறாய்.

''உன் முகத்தில் ஒரு குறையும் இல்லை. அது அழகாகவே இருக்கிறது'' என்று டாக்டர் சொல்கிறார்.

''நான் பயங்கரமான முகத்தைப் பார்த்துவிட்டு அல்லவா ஓடி வருகிறேன்.''

''டாக்டர் சுத்தமான ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் கொண்டு வந்து உன்னிடம் கொடுத்து இதில் உன் முகத்தைப் பார்'' என்கிறார்.

''ஓ, கடவுளே! என் கண்ணாடியில் நான் ஒரு பயங்கரமான முகத்தை அல்லவா பார்த்தேன்; இப்போது என் முகம் எப்போதும் போல் அழகாகவே இருக்கிறது'' என்று வியந்து கூறுகிறாய்.

அடுத்த கணமே தவறு உன் முகத்தில் இல்லை; நீ முதலில் பார்த்த அந்த முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில்தான் இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறாய்.

நீ பார்த்த அந்த முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் குறைபாடில்லாமல் உன்னால் திருத்தமுடியுமானால் அதில் உன் உண்மை உருவத்தை நீ பார்க்கலாம்.

கீறல்பட்ட கண்ணாடியில் உன் முகத்தைப் பார்த்தால் உன் முகத்திலும் கீறல் விழுந்தது போலத்தான் இருக்கும். கீறல் விழாத சுத்தமான கண்ணாடியில் உன் முகத்தைப் பார்த்தால், உன் முகத்தின் உண்மையான தோற்றத்தை நீ அதில் பார்த்து மகிழலாம்.

இங்கே கண்ணாடி எதைக் காட்டுகிறது? மனதைக் காட்டுகிறது.

நம்முடன் இருக்கும் உண்மைத் தன்மையை நாம் பார்ப்ப தற்கு நம்முடைய மனம் தூய்மையாகவும், அமைதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சிலர் தங்களுடைய கண்ணுடியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்ப தால் அதில் தங்கள் அழகான முகத்தைப் பார்க்கிருர்கள்.

பலர் தங்களுடைய கண்ணுடியைத் துடைப்பதுகூட இல்லை. உடைந்த கண்ணுடியையோ, கீறல் விழுந்த கண்ணுடியையோ வைத்திருக்கிருர்கள்.

நம் உண்மைத் தன்மையான இறை உணர்வை உணர்ந்து கொண்டு நாம் தூய்மையுடன் இருக்கின்றபோது நமக்குள் வேறு பாடும் தோன்றுவதில்லை.

இதைத்தான் நம் உண்மைத் தன்மை என்றும், தெய்வத் தன்மை என்றும் சொல்கிறேம்.

ஆன்மா என்று சொல்லும்போது நாம் எதை எண்ணு கின்றேம். நம் மனம் எந்தப் பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்தப்பொருளின் மீது நம் உண்மைத் தன்மை பிரதிபலிப்பதையே நாம் ஆன்மா என்று சொல்கிறேம்.

உண்மையில் ஆன்மா என்பது எது? ஆன்மா என்பது எங்கும் பரவி இருக்கும் தெய்வீக ஒளியின் ஒரு சிறு பொறி. கடவுளின் பிரதி பிம்பம்.

மனம் எந்த விதமான சலனமும், அலைவும், நிறமும் இல்லா மல், பரிபூரணமான அமைதியை அடையும்போது ஆன்மாவும், கடவுளும் ஒன்றே என்ற இயற்கை உண்மையை அறிந்து கொள்கிறேம்.

அப்போது உடம்பு அமைதி அடைகிறது. நெகிழ்ச்சியினுல் அது தூய்மை பெறுகிறது. நெகிழ்ச்சியினுல் ஆரோக்கியம் பெற்ற உடம்பும், அமைதியான மனமும், உண்மையான ஒளியை, அதா வது உடலின் உள்ளே இருக்கும் உயிரினுடைய உண்மையான தன்மையின் ஒளியை நம் ஒவ்வொரு செயலிலும் வெளிப்படும்படிச் செய்கின்றன.

இந்த நிகழ்ச்சி ஒரு விளக்கின் ஒளியை நெறிப்படுத்தி அனுப்புவதற்காக வைத்திருக்கும் இரண்டு ஷேடுகள் அதாவது

இரண்டு தட்டுகளுக்கு இடையில் இருந்து வெளிப்படும் விளக்கின் ஒளியைப் போல் இருக்கிறது. ஒளியை நெறிப்படுத்தி அனுப்பும் இரண்டுதட்டுகளில் ஒரு தட்டு மனம், மற்றொரு தட்டு உடல்.

விளக்கின் ஒளியை நெறிப்படுத்தி அனுப்பும் இரண்டு தட்டுகளின் உட்புறங்களும் தூய பளிங்குக் கண்ணாடியில் ஆக்கப் பட்டிருக்கிறபோது எந்த விதமான ஒளிச்சிதைவும் இல்லாமல் அந்த விளக்கின் ஒளி தன் உண்மைத்தன்மையுடன் வெளிப்பட்டு பரிபூரணமாகப் பிரகாசிக்கிறது.

நம் உடலின் உள்ளே இருக்கும் உயிரின் ஒளியும் அதன் தன்மையுடன் பூரணமான பிரகாசத்துடன் வெளிப்படவேண்டும். அதற்கு ஏற்ற முறையில் உடம்பையும் மனதையும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்?

முதலில் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் மனதைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதற்கு முயலவேண்டும். ஏனென்றால் மனத்தின் கருவியாக அமைந்து இருப்பதுதான் உடம்பு.

மனதில் பதிந்திருக்கும் பதிவுகளாகிய விருப்பங்களுக்கு ஏற்பதான் உடம்பு இயங்குகிறது. பொதுவாக நாம் நம்மை நம் உடம்புடனும் மனத்துடனும் சேர்த்தே எண்ணுகிறோம்.

அதனால்தான் நாம் தனித்தனி பெயர் வைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். ஒருவரில் இருந்து ஒருவர் வேறுபட்டு இருப்பதாகத் தோன்றுகிறோம்.

''நான் அமெரிக்கன்'', ''நான் ஆஸ்திரேலியன்'', ''நான் இந்தியன்'' ''நான் வெள்ளையன்'' ''நான் பணக்காரன்'' ''நான் ஏழை''—இவைதான் நம்மைப் பற்றி நாம் செய்து வைத்துக் கொண்டிருக்கும் வரையறைகள்.

இந்த வேறுபாடுகளும், வரையறைகளும் ஏன் ஏற்படுகின்றன? நம் உடம்புடனும் மனத்துடனும் நம்மைச் சேர்த்து எண்ணுவதால் ஏற்படுகின்றன.

இயற்கையில் நாம் அமைதியுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் தான் இருக்கிறோம். கவனக் குறைவாலும், நம் புலன்களின் ஆசை

களை மட்டுமே நிறைவேற்றிக் கொண்டு வருவதாலும் நம்முடைய உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மனம் அமைதியையும் இழந்து விடுகின்றன.

நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நாமே கேடு விளைவித்துக் கொள்கிறோம், இதனுல் நமக்கு நோய்கள் வருகின்றன.

நம் அமைதியையும் ஆரோக்கியத்தையும் எப்படிக்குலைத்துக் கொள்கிறோம்?

நம்மையே நாம் ஒரு வரையறைக்குள் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம், நம் உண்மைத் தன்மையை ஒரு எல்லைக்குள் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறோம். இதனுல் நம் உடல் ஆரோக்கியமும், மன அமைதியும் குலைந்து விடுகின்றன.

எல்லா மறைநூல்களும், அறிஞர்களும், ஞானிகளும், தீர்க்க தரிசிகளும் ''உன்னை நீ ஒரு வரம்புக்குள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதை நிறுத்திவிடு'' என்று சொல்லுகின்றன; சொல்லுகிறுர்கள்.

இந்த உண்மையை ஒவ்வொருவரும் அவரவர் வாழ்க்கையில் கடைபிடிப்பதுதான் பண்பாட்டையும், நாகரிகத்தையும் பெறுகிற வழியாகும்.

வேதங்களும், யோகங்களும் நமக்குக் கற்பிக்கிற உண்மையும் இதுதான். பைபிள், குரான், தோரா, பகவத்கீதை, உபநிடதம் முதலிய நூல்களைப் படித்துப் பாருங்கள்.

இந்த எல்லா நூல்களும் ''உன்னை நீ பண்படுத்திக் கொள்'' என்றே சொல்கின்றன. ''உன்னை ஒரு வரையறைக்குள் வைத்துக்கொள்வதை விட்டுவிடு'' என்றே வற்புறுத்துகின்றன.

உலகில் நம்மைத் தனித்தனியே பிரித்து வைத்திருப்பதும் நாம் நமக்குள் ஏற்படுத்திக்கொண்டு இருக்கிற வரையறைகள்தான்.

''நான் ஆண் அல்லது பெண்'' என்று சொல்லிக்கொள்வாயானுல், நீ உன்னை உன் உடம்புடன் சேர்த்து நினைக்கிறுய்.

''நான் சட்ட நிபுணன்'' ''நான் அறிஞன்'' என்று சொல்லிக் கொள்வாயானுல், நீ உன்னை உன் மனத்துடன் சேர்த்து எண்ணுகிறுய்.

நாம் ஏற்படுத்திக்கொண்டு இருக்கிற ஒவ்வொரு வரையறையும் ஒரு ஆணிலிருந்து இன்னொரு ஆணையும், ஒரு பெண்ணிலிருந்து இன்னொரு பெண்ணையும், ஒரு உயிரிலிருந்து மற்ற ஒரு உயிரையும் பிரித்துக் காட்டுகிறது.

பண்பட்ட மக்கள் யாரும் இப்படிப்பட்ட வரையறைக்குள் தங்களைக் கட்டுபடுத்தி வைத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

இந்த வரையறைகள் எல்லாவற்றையும் நாம் ஒதுக்கிவிட்டதாகவே வைத்துக்கொள்வோம், அப்போது நாம் எல்லோரும் பேதமில்லாமல் ஒன்றாகி விடுவோம். ஆனால் நம் நண்பர்களை நம்மால் இனங்கண்டுகொள்ள முடியாது.

தோற்றத்திலும், பேச்சிலும், உணவிலும் ஒரே மாதிரியாக இருப்போம்.

அப்பா, அம்மா, மகள், மகன் என்ற வேறுபாடுகளும் மறைந்து போகும்.

இது அல்ல உண்மையான பண்பாடு. இது நம்முடைய பண்பாடாக இருந்தால் வாழ்க்கையின் சுவையையே இழந்து விடுவோம்.

வேற்றுமைகளிலும் ஒரு சுகம் இருக்கிறது. அந்த சுகத்தில் தான் வாழ்க்கையின் மணம் இருக்கிறது. இதை யோகியர்களும் மறுக்கவில்லை; மறந்துவிடவில்லை. வாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேற்றுமைகளின் சுவையும் மனிதனுக்குத் தேவை.

வேற்றுமைகளின் சுவைகள் வாழக்கையில் ஒரு அளவுக்கு மேல் செல்லும் போது அவை நம்மைப் பிரித்து வைத்துவிடுகின்றன. நம் அமைதியைக் குலைத்து விடுகின்றன. அப்படிக் குலைத்துவிடும் அளவுக்கு வேற்றுமைகளும் அதன் சுவைகளும் நமக்குத் தேவையில்லை.

ஆனால் இந்த வேற்றுமைகளின் சுவையை நாம் நீக்கிவிட முடியுமா? நீக்கிவிட முடியாது. இது ஒரு வாழ்க்கைப் புதிர்.

இருந்தாலும் அளவுக்கு மீறிய வேற்றுமைகளினால் உண்டாகும் வாழ்க்கைச் சுவைகள் நம்மை ஒன்று சேரவிடாமல் தனித்தனியாகப் பிரித்துவைத்துவிடுகின்றன. வாழ்க்கையில் புதிய புதிய புதிர்களை உண்டாக்கிக்கொண்டிருக்கிறது.

இதைப் போக்க நாம் என்ன செய்யவேண்டும்;

வேற்றுமைச் சுவைகளை ஒரு கட்டுக்குள் வைத்துக்கொண்டு அதற்கும் மேலே செல்லவேண்டும். நமக்குள் ஒற்றுமையைக் காண முயலவேண்டும்.

''வேற்றுமைகளில் ஒற்றுமையும் இருக்கிறது'' என்று என் குருமகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள் அடிக்கடி வற்புறுத்திச் சொல்வார்கள். இதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நமக்கு வேற்றுமைகளில் இருக்கும் வாழ்க்கைச் சுவைகள் தேவை. ஆனால் அந்த வேற்றுமைகளின் சுவைகளில் நமக்குள் ஒற்றுமையைக் காணும்போதுதான் வேற்றுமைகளில் இருக்கும் வாழ்க்கையின் சுவைகளை அனுபவிக்க முடியும். இந்த உண்மையை மறந்துவிடக்கூடாது.

2 எல்லாரும் இன்பத்தையே தேடுகிறார்கள்!

இந்த உலகம் உயிர்களால் நிரம்பியது. உலகில்உயிர்களின் ஆற்றல் எப்போதும் இடைவிடாமல் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதை நீங்கள் காணலாம். உலகில் இருக்கும் எல்லாப் பொருள்களும் உயிர் உள்ளவைதான்.

உலகில் இறந்துவிட்ட பொருள் என்று எதுவும் கிடையாது. இன்றைய விஞ்ஞானமும் இதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

அசையாமல் இருக்கும் ஒரு பொருளில் அதன் அசைவை நம் சாதாரண கண்களால் பார்க்க முடியாது. ஆனால் அதற்கு உரிய கருவியின் மூலமாகப் பார்த்தால் அந்தப் பொருளில் இருக்கும் அணுக்கள் மிக விரைவாகச் சுழன்று கொண்டிருப்பதைக் காணலாம்.

அந்த அணுக்கள் ஏன் அவ்வாறு சுழன்று கொண்டிருக் கின்றன? அவைகளின் நோக்கம் என்ன? அவைகளின் தேவைகள் என்ன?

இயற்கையைக் கூர்ந்து கவனித்துப் பாருங்கள். அப்படிப் பார்த்தால் எல்லாப் பொருள்களுக்கும் எல்லா உயிர்களுக்கும் ஏன் சாதாரண அணுக்களுக்குக்கூட பொதுவான ஒரு நோக்கம் இருப் பதைக் காணலாம்.

இவை எல்லாம் இன்பத்தைத் தேடியே இயங்கிக்கொண்டு இருக்கின்றன.

மனித இனத்தைப் பாருங்கள். நூற்றுக்கணக்கான மனிதர்கள் தங்கள் தங்கள் சமூக வளர்ச்சியிலும், சாதிகளின் வளர்ச்சியிலும், தேசிய, சர்வதேசிய வளர்ச்சியிலும் ஈடுபட்டு உழைத்து வருகிறார்கள்.

எதையாவது நிறைவேற்ற விரும்பும் ஒரு சிறு குழுவிலோ, திருவிழாவிலோ, பிரயாணத்திலோ, யுத்தத்திலோ எதிலாவது ஈடுபட்டு வருகிறார்கள்.

இவ்வாறு அவர்கள் ஈடுபட்டு உழைப்பதற்குப் பொதுவான நோக்கம் என்ன? இன்பத்தைத் தேடுவதுதான்.

ஆலயத்துக்குச் சென்று இறைவனை வழிபடுகிறோம்; அதன் நோக்கம் என்ன? இறைவனுக்காக நாம் அவனை வழிபடவில்லை, நமக்கு இன்பம் வேண்டும். அதற்காகத்தான் இறைவனை வழிபடுகிறோம்.

இதுபோன்ற பல்வேறு முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு இன்பத்தைப் பெறுவதற்கு முயன்று வருகிறோம். இதுதான் எல்லாருக்கும், எல்லாவற்றுக்கும் உள்ள பொதுவான நோக்கமும் தேவைகளும் ஆகும்.

"நீ ஏன் திருட்டுக் காரியங்களில் ஈடுபடவேண்டும்?" என்று ஒரு வங்கிக் கொள்ளைக்காரனைக் கேட்டுப்பார். வேறு யாரை வேண்டுமானாலும் கேட்டுப்பார்.

"எனக்குப் பணம் வேண்டும். அதைப் பெறுவதற்காகத்தான் திருட்டுக் காரியங்களில் ஈடுபடுகிறேன்" என்று அந்தக் கொள்ளைக்காரன் பதில் கூறுவான். அதே பதிலைத்தான் மற்றவர்களும் கூறுவார்கள்.

"பணம் எதற்காக?"

அவரவர்கள் விரும்புகின்ற பொருள்களை வாங்குவதற்காக.

"ஏன் அவர்கள் அந்தப் பொருள்களை வாங்கவேண்டும்?"

"அவர்கள் இன்பமாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் விரும்பும் இன்பத்துக்கு அந்தப் பொருள்கள் அவர்களுக்கு வேண்டி இருக்கிறது."

"நீ ஏன் திருடனைத் துரத்திக்கொண்டுப் போகிருய்" என்று ஒரு போலீசுக்காரரைக் கேளுங்கள்.

"திருடனைப் பிடிப்பதற்காகத்தான். இது என் கடமை எல்லோரும் இன்பமாக இருப்பதையே நான் விரும்புகிறேன். ஒருவர் இன்னெருவர் பொருளைத் திருடுவதை தடுப்பதே என் வேலை" என்று சொல்லுவார்.

"நீ ஏன் குடிக்கிருய்?" என்று ஒரு குடிகாரரைக் கேளுங்கள்

"நான் இன்பமாக இருக்கவே குடிக்கிறேன்" என்பார்.

"நீ ஏன் புகைப்பிடிக்கிருய்?" என்று புகைப்பிடிப்பவரைக் கேளுங்கள்.

"நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதற்காகவே புகைப்பிடிக்கிறேன்" என்பார்.

"இதனல் எல்லாம் அவர்கள் இன்பமடைகிருர்களா?" இல்லை.

தாங்கள் இன்பம் பெறுவதற்காகவே, தாங்கள் விரும்பும் காரியங்களைச் செய்வதாகச் சொல்கிருர்கள்.

திருடுவதும் புகைப்பதும் தாங்கள் இன்பத்துடன் இருப்பதற்காகவே என்று அவர்கள் நம்புகிருர்கள்.

துன்பத்துக்கு ஒரு முடிவு கட்டிவிட்டால் எப்போதும் இன்பமாக இருக்கலாம் என்பதுதான் அவர்கள் எல்லாருடைய பொதுவான நோக்கம்.

இந்த நோக்கத்தைப் பெற பலர் பல வழிகளில் முயற்சி செய்கிருர்கள்.

சிலர் இன்பத்தை மிக விரைவாக அடைய விரும்புகிருர்கள். அதனல் குறுக்கு வழிகளில் செல்லுகிருர்கள். குறுக்கு வழிகளில் பெறும் இன்பங்கள் எல்லாம் தற்காலிகமானவை.

இன்பத்தை அவர்கள் இரவல் வாங்க விரும்புகிருர்கள். அதனல் அது தற்காலிகமாக அவர்களிடம் வந்துகொண்டும் போய்க்கொண்டும் இருக்கிறது.

நாள்தோறும் நாம் பெறும் இன்பங்கள் எல்லாம் தற்காலிகமானவை.

அதனுல் அவை நம்மை விட்டு ஓடிவிடுகின்றன. அது மட்டு மல்ல.அவை போகும்போது. நமக்குகவலேகளேயும் தொல்லேகளேயும் துன்பத்தையும் வேறு கொடுத்துவிட்டுப் போகின்றன.

முன்னும் பின்னும் துன்பம் இல்லாமல் இன்பம் வருவதில்லே.. நாம் தொடர்ந்து இன்பத்தைத் தேடிக்கொண்டிருக்கும் அதே சமயத்தில் அதை இழந்து கொண்டும் வருகிரேும்.

வெளியில் இன்பத்தைத் தேடித் தேடி அலேகிரேும், வெளியில் அதைப் பெறமுடியாமல், களேத்துப் போகிரேும், ஒரு இடத்தில் அமைதியாக உட்காருகிரேும். நம் உள்ளேயே இன்பத்தைத் தேடு கிரேும். அதை நினேத்து வியக்கிரேும்.

''நான் ஏன் மகிழ்ச்சி இல்லாமல் இருக்கிறேன்?''

''என்னிடமிருந்த இன்பத்தையும் நான் ஏன் இழந்தேன்?''

இந்தக் கேள்விகளே எழுப்பிக்கொள்ளுங்கள். பிறகு அதைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள். அவ்வாறு சிந்தித்தால் இன்பம் எங்கோ வெளியிலிருந்து கிடைப்பதில்லே என்பதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

ஆன்மசாதனேகள் மூலமாகவோ, யோக பயிற்சிகள் மூலமாகவோ, பிரார்த்தனேகளின் மூலமாகவோ, கடவுளே வழிபடுவதன் மூலமாகவோ, அதனுல் அடைகிற சில சித்திகள் மூல மாகவோ யாரும் இன்பத்தை அடையமுடியாது.

கடவுள்கூட ஒருவர் விரும்புகிற இன்பத்தை அவருக்குக் கொடுத்துவிட முடியாது. அப்படியே இறைவன் ஒருவருக்கு இன்பத்தைக் கொடுத்தாலும் இரவல் கொடுத்த பொருளேத் திரும்ப வாங்கிக்கொள்வதுபோல அவர் கொடுத்த இன்பமும் அவரிடமே திரும்பச் சென்றுவிடும். தக்க முயற்சி இல்லாமல் கிடைக்கும் எந்தப் பொருளும் நம்மிடம் தங்காமல் போய்விடும்.

கடவுளே வழிபடும் பக்தர்கள், யோகியர்கள், ஞானியர்கள்கூட மகிழ்ச்சியில்லாமல் இருப்பதைப் பார்க்கிரேும். ஏன்?

அவர்கள் எல்லாரும் வெளியில் இருந்து இன்பத்தைத்தேடி அடைய முயல்வதுதான். இன்பம் வெளியில் இருந்தும் வராது; உள்ளேயிருந்தும் வராது.

இன்பம் எங்கிருந்தோ வருகின்ற பொருள் அல்ல. அது நம்மிடமே இருக்கிறது. எப்போதும் நம்மை விட்டுப் பிரியாமலும் இருக்கிறது.

நம்மிடம் மட்டும்தானு இன்பம் இருக்கிறது? அது எங்கும் நிறைந்து இருக்கிறது. எல்லாப் பொருள்களிலும் நிறைந்து இருக்கிறது. தூய இன்பமாகவும் விளங்கிக்கொண்டு இருக்கிறது.

நீயே இன்பத்தின் வடிவம், நீயே மிக உயர்ந்த இன்பமாக இருக்கிருய். நீ விரும்புகிற இன்பமாக இருப்பதும் நீதான். நீயே இன்பத்தின் மறு உருவம்.

நீ கடவுள் பெயரைப் பயன்படுத்த விரும்பினுல், அந்தக் கடவுள் யார்? அவருடைய தகுதிகள் என்ன?

எப்போதும் இன்பமாக இருப்பவர்தான் கடவுள். கடவுளின் மறுஉருவமாகஇருப்பது நீ. கடவுளின் மறு உருவமாகவே விளங்கும் நீ எப்படி இன்பம் இல்லாமல் இருக்கமுடியும்?

''நான் இன்பமாகவே இருக்கிறேன்'' என்று நீ சொல்கிருய்? ஆனுல் நீ இன்பத்துடன் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றவில்லே.

இன்பம் உன்னிடமே இருக்கிறது என்பதை நீ மறந்து விட்டாய்! அதனுல் தான் நீ இன்பத்தைத் தேடி அலேந்து கொண்டிருக்கிருய்.

உனக்குக் கண்கள்இருக்கின்றனஎன்பதை நீமறந்துவிட்டாய் அதனுல் உன் கண்களேயே நீ தேடிக்கொண்டு இருக்கிருய். நீஎதை மறந்துவிட்டுத் தேடுகிருயோ அதுதான் இன்பம். அதுதான் உன் கண்கள்.

உனக்குக் கண்கள் இருப்பதால்தான் நீ எல்லாப் பொருள் களேயும் பார்க்கிருய். ஆனுல் உனக்குக் கண்கள் இருக்கின்றன என்பதை மட்டும் நீ மறந்துவிட்டாய்! அதனுல் உன் கண்களேக் காண விரும்புகிருய்!

உன்னேயே பார்க்கக்கூடியவன் நீதான்! ஆனுல் உன்னே மட்டும் நீ பார்க்கமுயல்வதில்லே.

உன்னே நீ அறிந்துகொள்ளாமல் இருப்பதும்; உன்னே நீ அறிய வேண்டும் என்பதை மறந்துவிட்டு இருப்பதும் உனக்குத் துன்பத்தைத் தருகிறது.

உன் உண்மைத் தன்மையை நீ மறந்துவிடுவதுதான் உன் இன்பங்களை நீஇழப்பதற்குஅடிப்படைக் காரணமாகும். ஒருவகையில் இதைத் தற்கொலை என்றும் சொல்லலாம்.

உன்னை நீ மறப்பதால் உன்னையே நீ கொன்று கொள்கிறாய்! அதனால் நீ துன்பத்தில் உழல்கிறாய்! நீ துன்பம் அடைகிறபோது இயற்கையாகவே உன் வாழ்க்கையில் உனக்குப் பல தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன.

துன்பம் நிறைந்த மனத்துடன் இன்பத்தைத் தேடுகிறாய்!

ஒரு பெரிய தண்ணீர்த் தொட்டியில் தண்ணீர் நிறைந்து இருக்கிறது, அது அமைதியாக இருக்கிறது. அதில் ஒரு சலனமும் இல்லை. அது பார்ப்பதற்கு நன்றாகவும் இருக்கிறது, அதன் மேற் பரப்பு தெளிவாகவும் இருக்கிறது.

இந்தத் தொட்டித் தண்ணீரை நீ குனிந்து பார்த்தால் உன் முகம் அதில் பளிச்சென்று தெரியும். அமைதியான தொட்டித் தண்ணீரில் உன் முகத்தின் பிரதி பிம்பத்தை நீ பார்க்கலாம்.

அந்தச் சமயம் அந்தத் தண்ணீர்த் தொட்டியில் ஏதாவது விழுந்துவிடுவதாக வைத்துக்கொள். அடுத்தகணம் தண்ணீரின் அமைதி குலைந்து போகிறது, அதில் உன் இயற்கையான முகம், குலைந்துபோன முகமாகத்தான் தெரியும். தொட்டியில் தெரியும் குலைந்துபோன முகம்தான் உன்னுடைய உண்மை முகம் என்று எண்ணிக்கொண்டு, வீணாக அழுகிறாய்!

என் முகம் குலைந்து போய்விட்டது. அதைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்று அங்கும் இங்கும் ஓடுகிறாய்.

தொட்டித் தண்ணீரில் உன் முகம் மாறுபட்டுத் தெரிந்ததற் குரிய காரணம் நீங்கிவிட்டால், அதில் உன் இயற்கையான முகத்தைப் பார்க்கலாம். அப்போது உன் முகம் மாறிவிடவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு நீ அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பாய்.

உன் மனதுக்குள் புகுந்து அதன் அமைதியைக் கெடுத்தது எது? நீ அனுமதித்தால் ஒழிய எதுவும் உன் மனதுக்குள் புகுந்து விட முடியாது, உனக்குத் துன்பம் தரக்கூடியவை வெளியிலிருந்து உன் மனதுக்குள் புகுவதும் இல்லை.

நீ சில பொருள்களுடனும், வார்த்தைகளுடனும் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறசம்பந்தம்தான்உன்அமைதியைக்குலைத்துவிடுகிறது.

உன்னைப் பார்த்து, உனக்குப் பிடிக்காத வார்த்தையை ஒருவன் உன்னிடம் சொல்லும்போது, அவன் உன்னை வைவதாக நினைத்துக் கொள்கிறாய். அதை எண்ணி வீணாகத் துன்பப்படுகிறாய்!

அவன் கூறிய வார்த்தை உன் அமைதியைக் குலைப்பதற்கு நீ அனுமதித்து விடுகிறாய். அவன் உனக்குத் துன்பம் கொடுப்பதாக எண்ணிக்கொள்கிறாய், உண்மை என்ன? நீயே உன் மன அமைதியைக் கெடுத்துக்கொள்கிறாய்.

''நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்'' என்று சொல்வது ''நான் மகிழ்ச்சியை விரும்புகிறேன்'' என்று சொல்வதைவிடச் சிறந்தது.

''நான் மகிழ்ச்சியை விரும்புகிறேன்'' என்று சொல்லும் அதே கணத்தில் நீ உன் மகிழ்ச்சியைக் குலைத்துக்கொள்கிறாய்.

நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் அச்சிடப்பட்ட ஒரு சிறு துண்டுக் கடுதாசியை அதாவது பழைய ஒரு தபால் தலையை வாங்குவதற்காக எத்தனை பேர் ஆர்வத்துடன் அலைகிறார்கள்!

அந்தத் துண்டுக் கடுதாசிக்காக ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய்களைக்கூடக் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறார்கள். அந்தப் பழைய தபால் தலை கிடைத்தபோது அதற்கு ஆயிரக்கணக்கானரூபாய்களைக் கொடுக்கவும் செய்கிறார்கள்.

அந்தத் துண்டுக் கடுதாசிக்கு மதிப்பு கொடுத்தது யார்? அதை விரும்பியவர்கள்தான். அதற்கு மதிப்புக் கொடுத்தவர்கள் தாங்களே என்பதை அறியாமல் 'அதை அடைவதற்குப் போராடுகிறார்கள்.

இந்தப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டவர்கள் அந்தப் பழைய தபால் தலை இல்லாமல் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கமுடியாது என்று தீர்மானித்துவிடுகிறார்கள்.

கடைசியில் அந்தப் பழையதபால் தலையை ஒரு பெரியதொகை கொடுத்து வாங்கவும் செய்கிறார்கள், ''எனக்கு அந்தப் பழைய தபால் தலை கிடைத்துவிட்டது'' என்று மகிழ்கிறார்கள். இது மிகச் சாதாரண விஷயம்.

முதலில் பழைய தபால் தலை வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். கடைசியாக "பழையதபால் தலையைப் பெற்றுவிட்டேன்" என்று மகிழ்கிறார்கள்.

இப்போது அவர்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறார்கள்?

அந்தப் பழைய தபால் தலையை வாங்கவேண்டும் என்று விரும்பியதற்கு முன்பு இருந்த நிலையில்தான் இருக்கிறார்கள். அப்போது இருந்த அதே மகிழ்ச்சியில்தான் இப்போதும் இருக்கிறார்கள்.

இதை நன்ருகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். பழையதபால் தலையை வாங்கவேண்டும் என்று நினைப்பதற்கு முன்பு அவர்கள் சந்தோஷமாகவே இருந்தார்கள்.

அந்தப் பழைய தபால் தலையைப் பெறவேண்டும் என்று நினைத்த அதே கணத்தில் அவர்களிடம் இருந்த மகிழ்ச்சி மறைந்து விட்டது. துன்பத்தில் சிக்கிக் கொண்டார்கள். பிறகு அந்தப் பழைய தபால் தலையை வாங்கிய உடன் முன்போல் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள்

அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி எங்கிருந்து வந்தது? அவர்கள் வாங்கிய பொருளில் இருந்து அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி வரவில்லை. அந்தப் பழைய தபால் தலை அதற்கு உரிய தன்மையினுல் அவர்களுக்கு எந்தவித இன்பத்தையும் கொடுத்து விடவில்லை.

ஒரு பொருளை நீங்கள் விரும்புகிறபோது அது கிடைக்க வேண்டுமே என்ற ஏக்கம் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அந்தப் பொருள் கிடைத்தவுடன் அந்த ஏக்கம் மறைந்து விடுகிறது.

தொட்டித் தண்ணீர் அமைதியாக இருந்தபோது நம்முடைய இயற்கையான முகத்தை அதில் பார்த்தோம். அந்தத் தொட்டியில் ஒரு கல் விழுந்ததும் தண்ணீரில் சலனம் ஏற்பட நம் இயற்கை முகம் மாறியதையும் பார்த்தோம்.

அதுபோல அமைதியாக இருந்த நம் மனத்தில் நாம் விரும்புகின்ற ஒவ்வொரு விருப்பமும் தண்ணீரில் சலனத்தை ஏற்படுத்திய அந்த அலையைப்போல நம் மனத்தையும் குலைத்துத் துன்பத்தைக் கொடுத்து விடுகிறது.

தொட்டியில் கல் விழுந்தபோது தண்ணீரில் ஒரு வெற்று வெளி ஏற்படுகிறது. அதுபோல நம் மனதிலும் விருப்பமாகிய

கல் விழுந்தவுடன் அங்கு ஒரு வெற்றிடம் உண்டாகி விடுகிறது. அந்த வெற்றிடம் ஏக்கத்தையும், துன்பத்தையும் நமக்குத் தருகிறது.

அதைப் போக்குவதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சியிலும் ஓரளவு துன்பம் ஏற்படுகிறது. அந்த முயற்சி நிறைவேறியவுடன் துன்பம் போய்விடுகிறது; முன்போல் மகிழ்ச்சி நிலைக்கு வந்து விடுகிறோம். ''நான் மகிழ்ச்சியாயிருக்கிறேன்'' என்று அப்போது திருப்தியாகச் சொல்லிக் கொள்கிறோம்.

நாம் விரும்புகிற பொருள் அந்தப் பழைய தபால் தலைக்குப் பதிலாக ஒரு பதவியாக, ஒரு வீடாக, நல்ல பெயராக, புகழாகக்கூட இருக்கலாம்.

''எந்தப் பொருளையும் இழந்துவிட்டு அதைத் திரும்பப் பெறுவதற்காகத் துன்பப்படாதே'' என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. அதை நான் தலைகீழாக மாற்றிச் சொல்கிறேன். ''எந்தப் பொருளையும் விரும்பாதே; அதனால் அதை இழக்கவேண்டிய துன்பம் உனக்கு வராது,''

நான் எப்போதும் ஒரு யோகியாக இருக்க விரும்புகிறேன். அதனால் இயற்கையாக இருக்கும் எல்லாவற்றையும் என் நிலைக்கு ஏற்பத் தலைகீழாக மாற்றிக் கொள்கிறேன்.

உங்களுக்கு இயற்கையில் இருக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தேவையற்ற ஒன்றை விரும்புவதன் மூலமாகக் குலைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

''அவன் சந்தோஷமாக இருக்கிறான்; ஏனென்றால் அவன் எதையும் தனக்கு வேண்டுமென்று விரும்புவதில்லை'' என்று சில பேரைப் பற்றிச் சில சமயங்களில் பலர் சொல்லுகிறார்கள்.

இப்படிச் சொல்வதின் பொருள் என்ன?

உலகில் உள்ள எல்லாவற்றையும் அவன் பெற்றுவிட்டான் என்பதா? அல்ல. உலகில் உள்ள எல்லாவற்றையும் அவன் பெற்றிருந்தாலும் அவனால் சந்தோஷத்துடன் இருக்க முடியாது.

தேவைகள் எல்லாவற்றுக்கும் மேல் அவன் தன்னை உயர்த்திக் கொண்டு விட்டான். அதனால் அவன் இப்போது எதையும் விரும்புவதில்லை என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம்.

இதைச் சொல்வதற்குச் சுலபமாக இருக்கும்; கேட்பதற்கும் நேர்த்தியாக இருக்கும் ஆனால் இந்த நிலையை அவன் அடைவதற்கு

எவ்வளவு பாடுபட்டிருக்க வேண்டும் தெரியுமா? தான்மேற்கொண்ட ஒவ்வொரு காரியத்திலும் ஏற்பட்ட தோல்வியை அவன் கடுமையாக எதிர்த்துப் போராடிய பிறகே அவன் இப்படிப் பட்ட நிலையை அடைந்திருக்கமுடியும். இருந்தாலும் அவனுக்கு அமைதியில்லை.

''நான்களைத்துப் போய்விட்டேன்; இனிமேல் எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம்'' என்றே சொல்வான்.

இதனால்தான் உலகத்து மறை நூல்கள் எல்லாம் நீ கடவுளை உண்மையாக விரும்பினால் மற்ற எல்லாவற்றையும் துறந்துவிடு'' என்று போதிக்கின்றன.

நீ விரும்புகிற கடவுள் உட்பட எந்தப் பொருளையும், நீ துறக்கிறபோது தான் ''கடவுள் எப்போதும் உன்னிடம் இருக்கிறார்'' என்ற உண்மையை நீ உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

உன் உண்மைத் தன்மையை நீ அறிந்து கொள்வது உன் குறிக்கோளாக இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் குறிக்கோளை நீ நிறைவேற்றிக்கொள்ள முடியும்.

நீ உன் உண்மைத் தன்மையை அறிந்து கொள்வது உன் அறிவையும் உன் இன்பத்தையும், உன் தெய்வத் தன்மையையும் அறிந்து கொள்வதாகும். இதுதான் உன் உள் இருக்கும் இறைவனைப் பற்றிய உண்மை உணர்வும் ஆகும்.

இந்த உண்மையைத் தெரிந்துகொண்டு அதை அனுபவிக்காமல் நீ பரிபூரண இன்பம் உடையவனாக இருக்கமுடியாது.

கடவுள்தான் இயற்கை இன்பம், உண்மையான; நிலையான இன்பம். இந்த உண்மையை நீ புரிந்துகொள்ளாத வரையில் உன்னிடம் துன்பமும் இன்பமும் மாறி மாறி வந்துகொண்டே இருக்கும்.

உண்மையான இன்பம் நிலைத்து இருப்பது.

நிலையான இன்பம் இறைவன்தான்.



தீமை என்பது என்ன? அது எங்கிருந்து வருகிறது?

இது மிக முக்கியமான கேள்வி. இதற்குப் பதில் சொல்லியே ஆகவேண்டும்.

உலகில் உள்ள எல்லாவற்றையும் படைத்தவர் கடவுள் அப்படியானால் தீமையைப் படைத்தது யார்?

உலகில் இரண்டு கடவுள்கள் இருக்கிறார்களா? ஒரு கடவுள் நன்மையைப் படைத்தாரா? இன்னொரு கடவுள் தீமையைப் படைத்தாரா?

இம்மாதிரி கதையை நான் கேள்விப்பட்டதில்லை.

கடவுள் ஒருவர்தான். அவர் உலகைப் படைக்க விரும்பினார்.

முதலில் ''ஆகாயம் உண்டாக!'' என்றார். அது உண்டாயிற்று.

அதில் ''மேகங்கள் எழுக!'' என்றார். மேகங்கள் எழுந்து உலாவின.

''அவை மழையாகப் பொழிக!'' என்றார். 'சோ' என்று மழை பொழிந்தது.

''பூமி உருவாக'' என்றார், பூமியும் உருவாயிற்று.

''பூமியில் தாவரங்களும், விலங்குகளும் வளர்க'' என்றார்.

அவர் விரும்பியபடியே தாவரங்களும் விலங்குகளும் தோன்றின.

'' 'ஈடன்' என்ற தோட்டம் தோன்றுக!'' என்றார்.

அந்தத் தோட்டமும் தோன்றிற்று.

அதன் பிறகு ''அங்கே மனிதன் உண்டாக!'' என்றார்.

மனிதனும் தோன்றினன்.

அவர் விரும்பியபடியே அனைத்தும் தோன்றின.

இந்தச் சமயத்தில் மனிதனை நெறி தவறச் செய்கிற சாத்தானையும் இறைவன்தான் உண்டாக்கினரா? என்று ஒரு கேள்வி எழுகிறது. இது மிக முக்கியமான கேள்வி. இதற்குத் தகுந்த விடை காணவேண்டும்.

நம்முடைய வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளில் இருந்தே இதற்கு விடை காணலாம். ஒரு மாணவனின் வாழ்க்கையை முதலில் பார்ப்போம்.

ஒரு மாணவனின் கடமை என்ன? அவன் மாணவப்பருவ வாழ்க்கை முழுவதையும் தன் பாடங்களைப் படிப்பதிலே செலவழிக்க வேண்டும்.

ஆனால், அவனே அங்கும் இங்கும் திரிகிறன். படிக்க வேண்டிய பாடங்களை முறையாகப் படிப்பதில்லை. தேர்வு வந்து விடுகிறது.

அவன் தேர்வு மண்டபத்துக்குச் செல்லவேண்டும். தேர்வு எழுதவேண்டும்.

தேர்வு மண்டபத்துக்குள் செல்கிறன். தன்னிடம் கொடுத்திருக்கும் வினத்தாள்களைப் பார்க்கிறன். அவனல் அதற்கு விடை எழுத முடியவில்லை. துன்பப்படுகிறன்.

தன்னைப் போன்ற மனிதராக தேர்வு மண்டபத்தில் இருக்கும் நல்ல மனிதரான பரிசோதகரே அவனுக்குச் சாத்தானுகத் தோன்று கிருர்.

"நீர் ஒரு பேய், கடினமான கேள்விகளை எனக்குக் கொடுத் திருக்கிறீர். இந்தக் கேள்விகளுக்கு நான் எப்படிப் பதில் எழுத முடியும்?" என்று தனக்குள் எண்ணிக்கொண்டு பரிசோதகரை ஒரு சாத்தானுகப் பார்க்கிருன்.

அதனுல், ஏமாற்றமும், சாத்தானும் ஒரு வகையான பரீட்சை தான்.

புத்திசாலி மாணவனே தேர்வு எழுதுவதில் மகிழ்ச்சி அடை கிருன். தன் திறமைகளைக் காட்ட தக்க சந்தர்ப்பம் கிடைத்திருக் கிறது என்று அதை வரவேற்கிருன். இதற்கு ஏற்பாடு செய்த பரிசோதகரைத் தெய்வம் என்றே நினைக்கிருன்.

கடவுள் நமக்குப் பல விஷயங்களைக் கற்பித்துக் கொண்டிருக் கிருர். நமக்கு நல்ல அறிவுரைகளைக் கூறி வருகிருர். "இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே" என்று சொல்லி வருகிருர். நாம் என்ன செய்யவேண்டும், என்ன செய்யக் கூடாது என்பதைக் கற்பித்துக்கொண்டே இருக்கிருர்.

ஆனல் அவர் சொன்னதை நாம் புரிந்துகொண்டிருக் கிருேமா? இல்லையா?என்பதை அவர் எப்படித் தெரிந்துகொள்வார்? அதற்காக ஒரு பரிசோதகரை அனுப்பி நம்மை பரிசோதிக்கிருர்.

"ஓ! பரிசோதகரே! இங்கு வாரும். நான் கற்பித்திருக்கும் பாடங்களை என்னுல் கற்பிக்கப்பட்டவர்கள் எப்படிப் புரிந்து கொண்டிருக்கிருர்கள் என்பதை நான் தெரிந்துகொள்ள விரும்பு கிறேன். எனவே அவர்கள் நான் சொல்லிக் கொடுத்தவற்றை எப்படிக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிருர்கள் என்பதைப் பரீட்சை செய்து பாரும்" என்று கடவுள் பரிசோதகரிடம் சொல்லி அனுப்புகிருர்.

கடவுள் கூறியது எதையும் விரும்பிக் கற்றுக் கொள்ளாமல் வெறும் புலன் இன்பங்களையே பெரிதாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கும் நமக்கோ பரிசோதகர் சாத்தானுகத் தோன்றுகிருர்.

இறைவன் நமக்கு வைக்கும் பரீட்சைகளில் நாம் வெற்றி யடையமுடியாதபோது அவைகள் நமக்குஏமாற்றமாகவும், சாத்தானுக வும் தோன்றுகின்றன.

துரதிருஷ்டவசமாக மிகப் பெரும்பாலானவர்கள் நுனிப்புல் மேய்கிறார்கள். தன் நலமுடையவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். கடமை உணர்வுடன் ஒழுங்காகத் தங்கள் வேலைகளைச் செய்வதில்லை.

இதை உணர்ந்த இறைவன் "ஓ, அப்படியா! நான் மிக எளிதாகச் சொல்லிக் கொடுத்தவற்றை நீங்கள் ஒழுங்காகக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பவில்லையா? சரி உங்கள் விருப்பம்போல் வாழ்க்கையில் துன்பப்பட்டு அனுபவத்தின் மூலமாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்" என்று நம்மை நம் இஷ்டம்போல வாழவிடுகிறார்.

நம் விருப்பம்போல் பல தொல்லைகளுக்கு ஆளாகி அப்போது ஏற்படும் அனுபவத்தினால் நாம் பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்கிறோம். அப்போது நம் தவறுகளால் நாம் பல தொல்லைகளுக்கு ஆளாகிறோம். நமக்குத் தொல்லைகள் ஏற்படும்போது "கடவுள் நம்மைத் தண்டிக்கிறார்." என்று எண்ணுகிறோம்.

உண்மையில் நம்மீது கடவுளுக்குக் கோபம் இல்லை. தம் பெருங்கருணையினால்தான் அவர் நம்மை நம் விருப்பம்போல வாழ்ந்து கற்றுக்கொண்டு அனுபவம் பெறும்படி விட்டிருக்கிறார்.

நம் உடம்பில் ஒரு கட்டி உண்டாகிறது. அக்கட்டியை டாக்டர் அறுத்து மருந்து போட்டுக் குணப்படுத்துகிறார். இது நமக்குத் துன்பமாகத்தான் இருக்கிறது. நம்மைத் துன்பப்படுத்துவதற்காகவா டாக்டர் கட்டியை அறுக்கிறார்? நாம் துன்பத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுவதற்காகவே அப்படிச் செய்கிறார்.

மருந்து போட்டு ஆற்ற முடியாத கட்டியை அறுவை சிகிச்சை மூலமாகத்தான் ஆற்றவேண்டும். அப்போதுதான் கட்டி விரைவில் ஆறி குணமாகும்.

அதனால் அந்தக் கட்டியை "அறுக்கப் போகிறேன்" என்கிறார் டாக்டர்.

டாக்டர் இவ்வாறு சொல்வது நம்மீதுஉள்ள கோபத்தினாலா? இல்லை. நம்மீது இருக்கும் அன்பினால்தான். அவர் சொல்வதும் செய்வதும் சற்றுக் கடுமையாகத்தான் இருக்கின்றன. அவை சில மணி நேரங்கள் நமக்குத் துன்பம் தரக்கூடியவையாகவும் இருக்கின்றன.

இதுபோலவே ஆசிரியர்களும் முதலில் அன்பே வடிவமாக இருக்கிறார்கள். மாணவர்களைத் தங்களால் முடிந்தவரையில்

உற்சாகப் படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படி வாழ்த்தவும் செய்கிறார்கள்.

"உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏராளமான பரிசுகள் இருக்கின்றன. நீங்கள் மிக நல்ல மாணவர்கள் உங்களுக்கு உயர்தரமான பரிசுகளைத் தரப்போகிறோம். பரீட்சையில் முதல் தரமாக வெற்றி பெற்றால் உங்களைப் பாராட்டி மேல் படிப்பிற்கும் அனுப்பி வைக்கப் போகிறோம். உங்களுக்கு உதவிப் பணம்கூடக் கொடுக்கப் போகிறோம்" என்று மிகுந்த ஊக்கத்துடன் சொல்கிறார்கள்.

மாணவர்கள் பரீட்சையில் தொடர்ந்து தேர்வு பெறாமல் இருந்தால்ஆசிரியர்கள் என்னசெய்வார்கள்?அவர்களைத்தொடர்ந்து அதே வகுப்பிலேயே தங்கச் செய்வார்கள். அல்லது பள்ளியை விட்டு வெளியே அனுப்பி விடுவார்கள்.

மேல் வகுப்புக்கு அனுப்பாமல் ஒரே வகுப்பில் தங்க வைப்பதும் பள்ளியைவிட்டு வெளியே அனுப்புவதும் ஆசிரியர்கள் மாணவர்கள் மீது உள்ள கோபத்தினாலா செய்கிறார்கள். இல்லை. அவர்கள் மீது உள்ள அன்பினால்தான் செய்கிறார்கள்.

மாணவர்களை ஆசிரியர்கள் ஒரே வகுப்பில் தங்கவைப்பதன் நோக்கமும் பள்ளியைவிட்டு வெளியே அனுப்பிவிடுவதன் நோக்கமும் என்ன? வாழ்க்கையில் மாணவர்கள் தங்கள் விருப்பம் போல் எப்படியாவது முன்னேறட்டும் என்பதுதான்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை ஒரே வகுப்பில் வைப்பதோ பள்ளியை விட்டு அனுப்புவதோ கோபத்தினால் இல்லை. அவர்களைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காக அவ்வாறு செய்கிறார்கள். அவர்கள் விருப்பம் போல் அவர்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறட்டும் என்பதற்காக அவ்வாறு செய்கிறார்கள்.

கருணையே வடிவமான கடவுள் நம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காகச் செய்யும் செயலையே நாம் தீமை என்று கருதுகிறோம்.

எதைத் தீமை என்று சொல்வது?

நாம் கடவுளைச் சரியான கோணத்தில் இருந்து பார்க்காமல் தவறான கோணத்தில் நின்று பார்ப்பதைத்தான் தீமை என்று சொல்லவேண்டும்.

ஒரு நாணயத்திற்கு இரண்டு பக்கங்கள் இருப்பதுபோல் நன்மை தீமை என்பது ஒரே செயலின் இரண்டு பக்கங்கள்.

கடவுளை நாம் இரண்டு கோணங்களில் இருந்து பார்க்கிறோம். ஒரு கோணத்தில் கடமை உணர்வுடன் இருந்து முழுமையாக அவரைப் பார்க்கும் போது கடவுள் நமக்கு நாயகராகத் தோன்றுகிறார்.

குறுக்கு வழியில், தவறான பாதையில் முன்னேறும் எண்ணத்துடன் இன்னொரு கோணத்தில் நின்று அரைகுறையாக அவரைப் பார்க்கும்போது நாயகராகத் தோன்றவேண்டிய ஒப்பற்ற கடவுள் 'நாயா'கத் தோன்றுகிறார்.

நாயகர் என்ற வார்த்தைக்கு வேர்ச்சொல் 'நாய்' என்பது

அரைகுறையாகத் தவறான கோணத்தில் இருந்து அவரைப் பார்க்கிறபோது முழுமையாகத் தோன்ற வேண்டிய அருட்பெரும் கடவுளாகிய நாயகர் அதன் வேர்ச்சொல் அளவிலேயே 'நாயா'கத் தோன்றுகிறார்.

நல்ல கோணத்திலிருந்து முழுமையாக அவரைக் காணும் போது கடவுள் நமக்கு அருட்பெரும் நாயகராகவே தோன்றுவார்.

எனவே எல்லாவற்றையும் அருளாட்சி செய்து கொண்டிருக்கும் இறைவனை முழுமையாகப் பார்க்கிறபோது அவரிடம் தீமை தோன்றுவதில்லை.

தவறான கோணத்திலிருந்து அவரை அரைகுறையாகப் பார்க்கிறபோதுதான் அவரிடம் தீமை இருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது.

ஒரு பொருளின் நல்லதும் கெட்டதும் நாம் பார்க்கும் நோக்கிலேதான் இருக்கிறது.

தீமையை விரும்பி அதை வழிபடுபவர்கள் தீமையால் தண்டிக்கப்படுவார்கள். காரணம் அவர்கள் நோக்கம் தவறாக இருப்பதுதான்.

தீமையை வழிபட்டுத் தண்டிக்கப்படுவதால் அந்தத் தண்டனை கூட அவர்களுக்கு அவர்களை அறியாமலே ஒரு வகையில் உதவியும் புரிகிறது. தவறான வழியில் எந்தப் பொருளை விரும்பினாலும் தீமைதான் ஏற்படும் என்ற உண்மையை அவர்கள் உணரும்போது நன்மை செய்வதற்குத் தாங்களாகவே திரும்பி வந்துவிடுகிறார்கள்.

கடவுள் அருள் ஆட்சியில் இருக்கும் எந்தப் பொருள்களும் இவ்வாறு தூய்மைப்படுவதின் மூலமாகவே பண்படுத்தப்பட்டு உயர்கின்றன.

நாம் கடவுளின் குழந்தைகள். நம்மிடம் கடவுளுக்கு வெறுப்பு இருக்குமா?

சில சமயங்களில் தந்தை தம் பிள்ளைகளிடம் கொஞ்சம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளவேண்டி வரும். அப்படி அவர் நடந்து கொள்ளத் தவறினால் பிள்ளைகள் கெட்டுவிட நேரிடும்.

நாம் கெட்டுப் போகக்கூடிய தவறை கடவுள் ஒருபோதும் செய்யமாட்டார். நம்முடைய நலத்துக்காகவே கடவுள் நம்மைச் சில சமயங்களில் சோதிக்கிறார். இதனால் நமக்கு ஏற்படும் சோதனைகளை, இறைவனின் ஆசீர்வாதங்களாகவே நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த அடிப்படை உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு வாழ்ந்து வருவோமானால் கடவுள் உட்பட யாரும் தீமைக்குக் காரணமாக இருக்கமுடியாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அப்படியானால் தீமை என்பது என்ன?

ஒரு பொருள் அது இருக்கவேண்டாத இடத்தில் இருக்கிற போது அது தீமையாகத் தோன்றுகிறது. தூய்மையான வெள்ளைச் சட்டையில் ஒரு சொட்டு மை விழுந்து அதனால் கறைபட்டால் எப்படித் தெரியும்? அது கண்ணை உறுத்தும், பெரிய தீமையாகத் தோன்றும்.

இருக்கவேண்டிய பொருள் அது இருக்கும் இடத்தில் இல்லாமல் தவறான இடத்தில் இருப்பது தூய்மையான வெள்ளைச் சட்டையில் பட்ட மை கறையைப் போன்றது. மையினால் ஆன கறையை அந்த இடத்திலிருந்து நீக்கிவிடலாம்.

கடவுளின் ஆற்றல் நடுநிலைமையுடன் விளங்குவது அதை நல்லது என்றோ கெட்டது என்றோ சொல்லிவிட முடியாதது.

கடவுள் மின்சாரம் போன்றவர்.

மின்சாரம் தெய்வீகத் தன்மை உடையதா; பேய்த் தன்மை உடையதா?

மின்சாரத்துக்கு இந்த இரண்டு தன்மையும் இல்லை. அது நடுநிலையில் இருந்து இயங்குகிறது.

மின்சாரத்தை பயன்படுத்தும் முறையில் நல்லவைகளையும் பெறலாம். அது தரும் அதிர்ச்சியால் தீமைகளையும் பெறலாம்.

மின்சாரத்தின் உதவியினால் பல்புகளில் இருந்து இருளை நீக்கும் பிரகாசமான வெளிச்சத்தைப் பெறலாம்.

மின்சாரத்தின் உதவியினால் வானொலிப் பெட்டியிலிருந்து இனிய இசையைக் கேட்டு மகிழலாம். தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளில் இருந்து அருமையான நாடகங்களையோ நல்ல சினிமாக்களையோ பார்த்து இன்புறலாம்.

மின்சாரத்தில் நம் கையை வைத்தால் என்ன ஆகும்.

மின்சாரத்தில் கையை வைத்தவர் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாவர். சில சமயங்களில் உயிருக்கே ஆபத்தான நிலைக்கும் செல்வார். இந்த அனுபவங்களைப் பெற்றவர் மின்சாரம் மிகத் தீமை தரக் கூடியது என்றுதான் நினைப்பார்; சொல்வார்.

மின்சாரத்தால் விளக்கை ஏற்றியவரோ, வானொலிப் பெட்டியில் இசையைக் கேட்டவரோ மின்சாரம் தீமையானது என்று நினைப்பாரா? சொல்லுவாரா?

கடவுள் ஆற்றலும் மின்சாரத்தின் ஆற்றலைப் போன்றது தான்.

நல்ல நோக்கம் இல்லாமல் கடவுளை அணுகும்போது நாம் கடுமையான சோதனைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறோம்.

அவ்வளவுதான்!

நரகத்துடன் சுவர்க்கத்தை ஒப்பிட்டால் சுவர்க்கம் இன்பம் உடையதாகத் தோன்றும்.

நம்முடைய தவறான நோக்கத்தால்தான் நமக்குத் தீமை உண்டாகிறது. அதுகூட நன்மையின் உண்மையான தன்மையை நமக்கு எடுத்துக்காட்டவே சிறப்பாகத் துணை செய்கிறது.

“பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தம்தம்
கருமமே கட்டளைக்கல்”—என்கிறார் திருவள்ளுவர்

4

வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமா? தன்னலத்தை விட்டுப் பணிபுரிய வருக!

இந்த உலகம் நமக்காகப் படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாம் அதை நன்கு புரிந்துகொள்ளவேண்டும். அதை சிறப்பாகப் பயன் படுத்திக்கொண்டு நம் வாழ்க்கையில் உயரவேண்டும்.

இந்த உலகம் ஒரு வெந்நீர்ப் பானையைப்போல் எப்போதும் சூடாக இருக்கிறது. நாம், இந்த உலகத்தில் எங்கு சென்றாலும் நம் அனுபவங்கள்தான் நமக்கு வேண்டிய அளவு வெம்மையைக் கொடுத்து நம்மை பண்படுத்துகின்றன- நாம் போதுமான அளவு அனுபவம் பெறுகிறவரை இந்த உலகத்தின் வெம்மையை நாம் பொறுத்துக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

இதில் அடங்கியிருக்கும் தெய்வத்தன்மையையும் நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். அது நமக்கு மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் கொடுக்கும். இதைப் புரிந்து கொள்ளாத மற்றவர்களோ நாம் மிகவும் துன்பப்படுவதாக எண்ணுவார்கள்.

நாமோ 'இந்த உலகின் வெம்மையில் அடிபட்டு அனுபவங் கள் பெற்றுப் பண்பட வேண்டும். அதற்கான பணிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு அருள் புரியுங்கள்'' என்று இறைவனை வேண்டிக்கொள்கிறோம்.

இந்த உலகம் குறையுடையதில்லை. பயங்கரமானதும் இல்லை உண்மையில் நிறைவுடையதாகவும், இன்பமுடையதாகவும் இருக்கிறது.

இறைவன் நமக்கு இந்த உலகத்தில் புதுப்புது அனுபவங்களைத் தந்து நம்மை உருவாக்கி வருகிறான். சீர் குலைந்த ஒரு தொழிற்சாலையில் உருவாகும் புதுக்காரைவிட இறைவன் நம்மை உருவாக்கி வரும் அற்புதம் எத்தனையோ மடங்கு உயர்வானது. இறைவன் அருளால் நாம் தொடர்ந்து பண்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் நாம் உலகைப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு உலகைப் பார்த்து அனுபவிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் இந்த உலகைத் துறக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே நமக்குத் தோன்றாது.

இந்த உலகில் போதுமான அளவு அனுபவங்கள் பெற்று நாம் பண்பட்ட பிறகு எந்தவிதமான துன்பங்களும் நம்மை அணுகாது. நாம் மனநிறைவுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கலாம்.

நம்மைப் போலவே மற்றவர்களும் தங்கள் வாழ்க்கையில் போதுமான அளவு அனுபவங்கள் பெற்ற பிறகு "எங்களைப் போலவே நீங்களும் இன்பமாக இருக்கலாம். கவலைப்படாதீர்கள்" என்று மக்களுக்கு அறிவுரை கூறுவார்கள்.

வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் ஏற்படுவதின் நோக்கமே நம் அகங்காரத்தை அந்த துன்ப நெருப்பில் இட்டு எரித்து சாம்பலாக்குவதற்குத்தான். இந்த உண்மையை நாம் உணர்ந்துகொண்டால் வாழ்க்கையில் மேலும் மேலும் இன்பத்தை அனுபவிக்கலாம்.

நம் வாழ்க்கையில் துன்பம் ஏற்படுவது நம் வாழ்க்கையைப் புனிதப் படுத்துவதற்காகத்தான். நமக்கு மகிழ்ச்சியை அளிப்பதற்காகத்தான்.

உடம்பையும், உள்ளத்தையும் துன்பங்கள் என்னும் நெருப்பில் போட்டு வாட்டி பதப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் நம் உடம்பிலும் உள்ளத்திலும் இருக்கும் விரும்பத்தகாத விஷயங்கள் தாமே அங்கிருந்து நீங்கிவிடும். உடம்பும் உள்ளமும் புனிதமடைந்துவிடும்.

தங்கத்தை அடிக்கடி சூடேற்றி குளிர்ச்சி செய்வார்கள். இதனால் தங்கத்தில் கலந்திருந்த வேண்டாத கலப்புப் பொருள்கள்

தங்கத்திலிருந்து நீங்கிவிடும். தங்கம் மட்டுமே தங்கும். தங்கம் சுத்தமான தங்கமாகும். அது பத்தரை மாற்றுப் பசும் பொன்னுகி சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்கும்.

அதுபோலவே ஒவ்வொருவரும் அவர்கள் அடையும் துன் பங்களால் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறுர்கள். முன்பு இருந்ததைவிட மிகுந்த அறிவுத் தெளிவுடனும், இன்பத்துடனும் திகழ்கிறுர்கள்.

எனவே துன்பங்கள் வருகிறபோது தைரியமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இதுதான் துறவு.

நாம் துன்பங்களைத் தேடிப்போகவேண்டியதில்லை; நமக்கோ பிறருக்கோ துன்பங்கள் நேருகிறபோது அவற்றை நீக்கிக் கொள் வதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். அதை எண்ணி வருத்தப்படக் கூடாது.

''ஆன்மிக சாதனை'' என்னும் புனிதமான பெயரால் நாம் நம் உடலை வீணுக வருத்திக்கொள்ளக் கூடாது.

தீ மிதித்தல், உடலில் வேல் குத்திக்கொள்ளுதல், சவுக் கால் அடித்து கொள்ளுதல் முதலியவற்ருல் சிலர் தங்களைத் துன்புறுத்திக்கொள்ளுகிறுர்கள்.

இறைவன் நமக்கு உடம்பைக் கொடுத்திருப்பது இவ்வாறு வருத்திக்கொள்வதற்காக அல்ல. இதைவிட நல்ல காரியங்களுக்கு அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக கொடுத்திருக்கிறுர். வேண்டுமென்றே உடம்புக்குத் துன்பத்தைக் கொடுத்து, அதை வீணுக வருத்தக்கூடாது.

எதிர்பாராமல் நம் உடம்புக்குத் துன்பங்கள் வரலாம். அவை நம்மைத் தூய்மைபடுத்துவதற்காகவே வந்திருப்பதாகக் கருதிக் கொள்ளவேண்டும்.

வாழ்க்கையில் உண்மையைத் தெரிந்துகொள்வதற்குத் துன் பங்கள் நமக்குப் பெரிதும் உதவி புரிகின்றன.

நம்மை புனிதப் படுத்துவதற்காகவே, நம்மை யோகிகளாக அதாவது யோக்கியர்களாக மாற்றுவதற்காகவே, நமக்கு அடிக்கடி துன்பங்கள் வருகின்றன என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.

தீய விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளும் போதுதான் நல்ல விஷயங்கள் என்ன என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளமுடியும்.

இதுதான் வாழ்க்கை; இது தரும் பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேறுவோம்.

மற்றவர்கள் இன்பம் அடைவதற்காக அதற்கு உரிய பணி புரிவதில் உண்டாகும் துன்பத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதுதான் தியாகம்.

துன்பம் வருகிறபோது அதற்காக இறைவனுக்கும் அந்தத் துன்பத்தை நமக்குக் கொடுத்தவர்களுக்கும் நன்றி செலுத்த வேண்டும். அவர்கள் திருவடிகளைத் தொட்டு வணங்கவேண்டும்.

மற்றவர்களுக்கு எந்த வகையிலும் துன்பம் உண்டாகும்படி எந்த சமயத்திலும் நாம் நடந்துகொள்ளக்கூடாது.

துன்பங்களிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடம் இதுதான்.

நாம் செய்கின்ற தவறுகளிலிருந்து நம்மை எச்சரித்துக் காப்பதற்காகவே நம்மிடம் துன்பம் எழுகிறது.

ஏதாவது துன்பம் வந்தால் அது எதனுல் வந்தது? எப்படிப் பட்ட பயனைத் தரக்கூடியது? என்பதை ஆய்ந்து புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

துன்பம் துன்பம் என்று சொல்வது என்ன?

இருக்கிற இன்பத்தையும் இழந்து விடுவதுதான்.

இன்பத்தை இழந்து வருகிறோம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்குத் துன்பம் மிகவும் துணைபுரிகிறது.

விஷயம் இதுதான்; நமக்கு வேண்டாததை நாம் தீவிரமாக விரும்பும்போது நமக்குத் துன்பம் வருகிறது.

மக்கள் சில பொருள்களை எதற்கு விரும்புகிறார்கள்? அந்தப் பொருள்களால் தாங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கலாம் என்பதற்காக.

நமக்குத்தேவையில்லாத பொருள்களை நாம்விரும்பும் போது அந்தப் பொருள்களே நமக்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்கின்றன.

நாம் விரும்புகிற பொருள்கள் நமக்கு முன்னுல் நிழல்போல் இருக்கின்றன. நாம் அதை எடுக்க ஓடினுல் அவைகள் நமக்கு முன்னுல் ஓடுகின்றன.

நாம் எவ்வளவுதான் வேகமாக ஓடினாலும், நம் முன்னால் செல்லும் நிழலை நாம் பிடித்துவிட முடியுமா?

நாம் விரும்புகிற பொருள்கள் நம் கைக்கு எட்டாமல் நம் முன்னே சென்றுகொண்டிருக்கின்றன. அவை நாம் விரும்புகிற ஆசைகளின் தோற்றங்களே என்பதைத் தெளிவாக புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

நாம் விரும்பும் பொருள்களைத் தேடி ஓடுவதை விட்டுவிடுவோம். நாம் விரும்பும் பொருள்கள் நமக்குக் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடனும், உறுதியுடனும் இருந்தால் அவைதாமே நம்மை நாடி வந்து சேரும்.

வெளிச்சத்தை நோக்கி நாம் நடந்தோமானால், நம் நிழல் நம்மைப் பின் தொடர்ந்தே வரும். நாம் விரும்புகிற பொருளை அடைவதற்கு அவைகளையே நாடிப் போய்க் கொண்டிருந்தால் கிடைக்காது; களைத்துப் போகவும் நேரும்.

அப்போது இறைவனாகிய சூரியனை நோக்கித் திரும்பினோமானால், நாம் தேடிய பொருள்கள் நம் நிழல்போல நம்மைப் பின் தொடர்ந்து வரும்.

இப்போது மெதுவாக உங்கள் தோள்களுக்குப் பின்னால் திரும்பிப் பாருங்கள். நம் கைகளுக்கு அகப்படாமல் ஓடிக்கொண்டிருந்த நிழல்கள் நம்மைத் தொடர்ந்து வருவதைக் காணலாம்.

உலகைத் தொடர்ந்து ஓடாவிட்டால் அது நம்மைத் தொடர்ந்து ஓடி வரும்.

இதுதான் வாழ்க்கையின் இரகசியம்.

உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களும் நம்மை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த உண்மையை அறிந்துகொண்டால் நமக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

பெயர், புகழ், பணம், பாராட்டுக்கள், பதவிகள். மக்கள் இவையெல்லாம் நம்மை விரும்பி நாடி வருவதைக் காணலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு வேண்டியவை தாமே நம்மைத் தேடி வரும். அவைகளை அடைவதற்காகப் பிரமாதமாக நாம் பாடுபடவும் வேண்டாம்.

எந்தத் தேவைகளையும் விரும்பாத ஒரு மனிதன் ஒரு பொம்மையைப் போல எதையும் செய்யாதவன் என்று எண்ணி விடவேண்டாம். மனித வர்க்கத்திற்கு ஏதாவது ஒரு வழியில் அவனும் பாடுபட்டுக்கொண்டிருப்பான்.

தெய்வீக ஆற்றல் அவனைத் தன்வயப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

அவன் எப்போதும் உயர்ந்த காரியங்களைப் பற்றியே எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிருன். அவைகளையே செய்து கொண்டிருக்கிருன். அதனுல் தெய்வீக சக்தி அவனுக்கு வேண்டியவற்றை எல்லாம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அவனுடைய நெருங்கிய நண்பர்கள் மூலமாகவும், மக்கள் மூலமாகவும் அவனுக்கு வேண்டியதைக் கிடைக்கும்படிச் செய்துகொண்டிருக்கிறது.

நம்மைப் பற்றி நாம் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

நம்முடைய மோட்டார் கார் ''எனக்குப் பெட்ரோல் இல்லை; காற்று இல்லை'' என்று நம்மிடம் சொல்வதில்லை. அதைப்பற்றி அது கவலைப்படுவதுமில்லை.

காருக்கு வேண்டியவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டிய கவலை நம்மைச் சேர்ந்தது காரணம் நாம் அவற்றைப் பயன் படுத்தி வருகிரும்.

உலகப் பொருள்களை எல்லாம் ஒரு பெரும் சக்தி இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதைக் கடவுள் என்று அழைத்தாலும் சரி; அல்லது இயற்கை என்று அழைத்தாலும் சரி; அதற்குக் கவலை இல்லை.

அது தன் கடமையை இடைவிடாமல் ஆற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. உலகை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நம்மையும் இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனுல்அந்தச் சக்தியை நாம் தடை செய்யாமல் இருக்கவேண்டும்.

அதன் மீது மிகுந்த நம்பிக்கையுடனும் இருக்கவேண்டும்.

நாம் விரும்புகிற எதையும் செய்வதற்கு நமக்குப் பூரண சுதந்திரம் இருக்கிறது. இருந்தாலும் நம்முடைய சுய நலத்துக்காக மட்டும் நம் சுதந்திரத்தை நாம் பயன்படுத்தக் கூடாது. நமக்காக மட்டும் நாம் எதையும் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அதன் எதிர்ச்செயல் நம்மைத் தாக்கியே தீரும்,

இம்மாதிரி நம்மைத் தாக்கும் எதிர்ச் செயலுக்கு 'கர்மம்' என்று பெயர்.

தன்னலமற்ற எந்தச் செயலும் நம்மைத் தாக்கும் எதிர்ச் செயலான கர்மத்தைத் தோற்றுவிக்காது. சுயநலம் ஒன்றுக்காகவே செய்யும் எந்தச் செயல்களும் நம்மைத்தாக்கும் கர்மத்தை உண்டாக்கியே தீரும்.

இந்தக் கர்மத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காகத்தான் நமக்குச் சுதந்திரமான சிந்தனை வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஓர் அறிவு உயிர் வாழ்க்கையிலிருந்து ஆறுஅறிவு உடைய மனிதவாழ்க்கைக்கு நாம் பரிணாமமுறையில்வளர்ந்துவந்திருக்கிறோம்.

மனித வாழ்க்கைக்கு கீழே உள்ள விலங்கு வாழ்க்கையிலும் பல அனுபவங்களை இயற்கைத்தாய் நமக்கு வழங்கியிருக்கிறாள்.

அந்தக் கீழான அனுபவங்களை எல்லாம் மறந்து ஆறு அறிவை உடைய உயர்ந்த மனித வாழ்விற்கு ஏற்ப நாம் நடந்து கொள்ளவேண்டும். அதற்காகவே சுதந்திரமான சிந்தனையை இயற்கை அன்னை நமக்கு வழங்கியிருக்கிறாள்.

நம் வாழ்க்கையில் சுதந்திரமான சிந்தனை இருக்கிறதா? என்பதைப் பரீட்சிப்பதற்காகவே நாம் பல சோதனைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறோம்.

சுயநலத்தையே விரும்பி நம்மைத் தாக்கும் எதிர்ச்செயலாகிய கர்மத்தை உண்டாக்கி அதனுடன் வாழப்போகிறோமா? அல்லது பிற உயிர்களின் நலத்துக்காகவே பாடுபடும் உயர்ந்த மனித சிந்தனையை மேற்கொண்டு நம்மைத் தாக்கும் எதிர்ச்செயலாகிய கர்மத்தை அடியோடு ஒழிக்கப்போகிறோமா!

இதுதான் நம் முன் இருக்கும் பிரச்சனை.

இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நாம் கவலைப்பட வேண்டிய தேவையில்லை.

இந்த மனிதப் பிறவி உருவாவதற்கு முன்பு நாம் செய்திருக்கிற கர்மம் என்று ஒன்றும் இப்போது நம்மிடம் இல்லை. பிற உயிர்களுக்குப் பாடுபடும் உயர்ந்த பணியை மேற்கொள்வோமானால், நம்மைத் தாக்கித் துன்புறுத்தும் கர்மம் என்ற எதிர்ச் செயலும் நம்முன் தோன்றாது.

நம் மனம்தான் தீச்செயலைச் செய்கிறது. நம்மைத் தாக்கித் துன்புறுத்தும் கர்மத்தை அனுபவிக்கும்படிச் செய்கிறது. மனம் என்பது உயிர் அல்ல.

நம் உயிர் புனிதமானது தூய்மையானது. நம் உயிர் மனத்தைத் திருத்தி அதை இறை அனுபவம் பெறும்படி மாற்றத் தொடங்கிவிட்டால், நம்மைத் தாக்கித் துன்புறுத்தும் 'கர்மம்' நம் முன் தலைகாட்ட முடியாது!

பிற உயிர்களுக்குப் பாடுபடும் உயர்ந்த மனித சிந்தனையிலும், செயலிலும் கர்மம் தேய்ந்துவிடும். அழிந்து போய்விடும்.

மனம் பொருத்தமற்ற வேண்டாத ஆசைகளில் தீவிரமாக ஈடுபடுகிறது. அதனால் நம்மைத் துன்புறுத்தும் எதிர்ச்செய்கையாகிய கர்மம் தோன்றிவிடுகிறது. அது தரும் துன்பங்களை நாம் அனுபவிக்கவேண்டி இருக்கிறது.

ஆசைகள்தான் எதையும் செய்யும்படித் தூண்டுகின்றன. நாம் தன்னல ஆசைகளின் தூண்டுதலால் செயல்படும் போது அவைகளுக்கு உரிய எதிர்ச்செயல்களாகிய நம்மைத் துன்புறுத்தும் கர்மத்துக்கு ஆளாகியே தீரவேண்டும்.

ஆசைதான் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் அடிப்படை என்று பகவான் புத்தர் சொல்கிறார்.

ஆசைகளில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று தன்னலம் பற்றிய ஆசை. இது துன்பம் தரும் எதிர்ச்செயலாகிய கர்மத்தை உண்டாக்குகிறது.

மற்றொன்று பிற உயிர்களுக்குப் பாடுபடும் ஆசை. இது புதிய கர்மத்தை உண்டாக்குவதில்லை. அத்துடன் இந்த மனிதப் பிறப்பில் செய்த பழையகருமங்களையும் அழித்து ஒழித்து விடுகிறது.

எந்த வகையான ஆசைகளும் இல்லாமல் மனம் இருக்கமுடியாது.

ஆசை இல்லை என்றால் மனம் இல்லை என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

மனது பாறைகளின் குவியல்களைப் போன்றது. அப்படிப்பட்ட பாறைக்குவியல்களை நீக்கிவிட்டால் மனமும் இல்லாமல் போய்விடும்.

ஆசைகளின் குவியல்தான் மனம். அந்த ஆசைகள் மூன்று வகைப்படும். சென்ற காலம், நிகழ் காலம், வருங்காலம் என்று மூன்று காலங்களுக்கு ஏற்ப மூன்று வகை ஆசைகள் உண்டு.

இந்த மூன்று வகை ஆசைகளும் நம் உண்மைத் தன்மையைக் குறிக்கவில்லை. வெறும் மயக்க உணர்வுகளையே குறிக்கின்றன. அதனுல் இவற்றை மாயை என்று ஞானிகள் சொல்கிருர்கள்.

பல நூல்கள் சேர்ந்து ஒரு துணியாக உருவம் பெறுகிறது. அந்தத் துணியில் இருக்கும் நூல்களை ஒன்று விடாமல் உருவி விட்டால் துணி மறைந்துவிடும்.

பல மரத்துண்டுகளால் செய்யப்பட்டது நாற்காலி, அந்த மரத்துண்டுகளைத் தனித்தனியாகக் கழட்டிவிட்டால், நாற்காலி மறைந்துவிடுகிறது,

மனம் என்பதும் இப்படிப்பட்ட பல வகையான ஆசைகளின் தொகுப்பு என்று சான்ருேர்கள் சொல்கின்றனர்.

தன் நலம் உள்ள ஆசைகள் இருந்தால் மனம் அமைதியாக இருக்காது.

இதைத்தான் மனதுக்கு அப்பால் செல்ல வேண்டும் என்று சொல்வது.

மனம் அமைதியாகிவிட்டால் ஆசை என்பது சிறிதும் இருக்காது.

அப்படியே அதனிடம் ஆசைகள் இருந்தாலும் அவை செயற்படுவன அல்ல. தன்னல ஆசைகளில் இருந்து மனதைத் திருப்பினுல் துன்பத்தைக் கொடுக்கும் எதிர்ச்செயலாகிய கர்மம் மெதுவாக மறைந்துவிடும்.

பிற உயிர்களுக்குப் பாடுபடும் ஆசை தன்நல ஆசைகளை வளர்ப்பதற்கு இடம் கொடுக்காது.

தன்னலத்திற்காகவே எழுகின்ற ஆசைகள் தொடர்ந்து துன்பங்களைக் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கின்றன.

தன்னல ஆசைகள் நிறைவேறும்போது தற்காலிக மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அவைகள் நிறைவேருதபோது துன்பம்அடைகிருேம்.

பிறஉயிர்களின் நலம் கருதி ஏற்படும் ஆசைகள் தற்காலிக மகிழ்ச்சியையோ, துன்பத்தையோ தருவதில்லை. அந்த ஆசைகளை நிறைவேற்றும் முயற்சியிலே கூட நிலையான இன்பங்கள் கிடைக்கின்றன.

தன்னலமான ஒவ்வொரு ஆசையும் ஒவ்வொரு முடிச்சு போன்றது, அந்த முடிச்சுகள் நம் வளர்ச்சியைக் கட்டுப் படுத்துகின்றன.

இந்த உலகில் நாம் எதையும் துறக்கவேண்டியதில்லை. அவற்றின் மீதுள்ள தன்னலப்பற்றுதலை மட்டும் விட்டால் போதும்.

நாம் சில பொருள்களுக்கு உரியவர்களாக இருக்கலாம். அதனால் தவறு இல்லை. ஆனால் அந்தப் பொருள்களின் அடிமை களாக நாம் இருக்கக்கூடாது.

தேவைக்கு மேல் பொருள்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

நம்மிடம் தேவைக்கு அதிகமான பொருள்கள் இருந்தால் அதுவே ஒரு பாரம். அவைகளை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்றும், பாதுகாப்பது என்றும் சிந்திப்பதிலேயே நம் அமைதி யை இழந்துவிடுவோம்.

ஆசை காரணமாக தேவைக்கு மேல் ஏராளமான துணி மணிகளை வைத்து இருக்கிறோம். திடீரென்று எங்காவது புறப்பட வேண்டி இருக்கிறது. அப்போது நமக்கு வேண்டிய துணிமணி களைத் தேடி எடுப்பதிலேயே காலம் போய்விடுகிறது. எதை அணிந்து கொள்வது என்று முடிவு எடுக்கமுடியாது.

தேவைக்கு வேண்டிய ஒன்று இரண்டு துணிகள் மட்டும் வைத்து இருந்தால் இந்த தவிப்பு ஏற்படாது. நமக்கு வேண்டி யதை 'சட்'டென்று எடுத்துக்கொண்டு உடனே கிளம்பிவிடலாம்.

எந்தப் பொருளையும் வரம்பு கடந்து விரும்புவதுதான் பற்று. இத்தகைய பற்று ஒவ்வொன்றும் துன்பம் தரக்கூடியது. இத்தகைய துன்பம் தரும்பற்றில் இருந்து நாம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு விலகுகிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு இன்பத்தை அடையலாம். இதைத்தான்,

"யாதனின் யாதனின் நீங்கியான் நோதல்
அதனின் அதனின் இலன்"—என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

துன்பம் தரும் தன்னலப் பற்றுதான் ஒவ்வொருவரையும் பாதிக்கிறது. நம் தேவைக்கு வேண்டிய அவசியமான பொருள்களுடன் எளிய வாழ்வை மேற்கொள்ளும் போது இத்தகைய பற்றுகள் நம்மைப் பாதிக்காது. நம் மனம் அமைதியுடனும் இன்பத்துடனும் இருக்கும்.

துன்பந்தரும் ஒவ்வொரு பற்றுகளிலிருந்தும் விடுபடுவதுதான் அழியாத முடிவற்ற இன்பத்தின் உச்சநிலையை அடையும் வழியாகும்.

இவ்வாறு சொல்லும்போது நம்மைச்சுற்றியிருக்கும் மக்களைப் புறக்கணிக்கச் சொல்வதாக எண்ணி விடாதீர்கள். அவர்கள் உணர்ச்சியை மதிக்காமல் ஒதுங்கி இருக்கச் சொல்வதாக ஊகித்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

சமூகத்தில் இருக்கும் மக்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு உரிய மதிப்புக்கொடுத்து அவர்களுக்கு உதவிபுரியும் உயர்ந்த பற்றையே பற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

தன்னலப்பற்றை அடியோடு ஒழித்துவிட வேண்டும்.

நான் இப்போது உங்கள் மத்தியில் பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். எனக்குப் புகழும் அதிகமான சீடர்களும் வேண்டுமென்று விரும்பினுல் என்ன ஆகும்?

நான் நினைத்தவை கிடைத்தால் எனக்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகும். இல்லாவிட்டால் எனக்கு ஏமாற்றம் உண்டாகும்.

அதிகமான சீடர்கள் கிடைத்தால் அளவு கடந்த மகிழ்ச்சி அடைவேன். அவ்வாறு கிடைக்கவில்லை என்ருல் ஏமாற்றம் அடைவேன்.

இந்த இரண்டு செயல்களும் என் மன அமைதியைக் குலைத்துவிடும். என்னிடம் தன்னலப்பற்று இருந்தால் என் மனம் அமைதியுடன் இருக்காது. உங்கள் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திலும் எனக்கு ஆவல் ஏற்படாது.

ஒருவர் தீ விபத்தில் சிக்கித் துன்பப்படுகிருர் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவருக்காக நான் துன்பப்படுவேனு?

கட்டாயம் துன்பப்படுவேன். என்னுல் இயன்ற உதவிகளைச் செய்து அவரைக் காப்பாற்ற முயல்வேன். அப்போது என் மனத்தில் அமைதியும் இன்பமும் வளருமே ஒழிய குறையாது.

நான் என் மன அமைதியை இழந்து இருக்கும்போது இன்னொருவர் துன்பத்தை என்னுல் எப்படிப் போக்கமுடியும்? எனக்கே இன்னொருவர் உதவி தேவையாக இருக்கும் போது மற்றவர்களுக்கு நான் எப்படி உதவ இயலும்?

நம் மன அமைதியை முதலில் நாம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் மற்றவர்கள் மன அமைதி பெறுவதற்கும் அவர்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கும் அவர்களுக்கு நம்மால் பணிபுரிய முடியும்.

5



நாம் செய்கிற செயல் பரிபூரணமாக இருந்தால், அது நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் எத்தகைய துன்பத்தையும் கொடுக்காது.

எதையும் செய்வதற்கு முன்னால் அது நம் மனத்தை எப்படிப் பாதிக்கும் என்று சிந்தித்துச் செய்யவேண்டும். அந்தச் செயல் நமக்குக் கவலையைக் கொடுக்குமா என்றும் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

நாம் செய்கின்ற செயல் இன்னொருவர் மன அமைதியைப் பாதிக்குமானல் அது நம்முடைய மன அமைதியையும் பாதிக்காமல் இருக்க முடியாது,

நாம் செய்கின்ற செயல் யாருக்கும் சிறிதும் துன்பம் தரக் கூடிய செயலாக இருக்கக்கூடாது. அதே சமயம் அது யாருக் காவது ஏதாவது ஒருவகையில் பயன் தரக்கூடிய காரியமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

அப்போதுதான் அந்த செயல் பரிபூரணமுடையதாக இருக்கும்.

நமக்கு யோகப் பயிற்சியில் சிறிதுகூட அனுபவம் இல்லை யானல் சமய வழிபாட்டிலும், யோகப் பழக்கத்திலும் ஈடுபட்டு இருப்பவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகவேண்டும்.

நம்மையும் அறியாமல் நாமும் அவர்களைப் போலவே அதில் ஈடுபட ஆரம்பித்து விடுவோம்.

சத்தியத்தையோ அல்லது கடவுளையோ அடைய விரும்பு கிறவர்களுடன் சேர்ந்து பழகவேண்டும் என்று சொல்வது இதற் காகத்தான்,

'நாம் முழு மன அமைதியுடன் வாழவேண்டும் என்பது தான் நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்' என்று சுவாமி சங்கராச்சாரியார் சொல்லி இருக்கிறார்.

நாம் இந்த உலகில் வாழும்போது பரிபூரண விடுதலை பெற்றவர்கள்போல மன அமைதியுடனும், இன்பத்துடனும் வாழ வேண்டும்.

இதற்கு முதல்படி, ''தகுந்த மனிதர்களுடன் சேர்ந்து பழகுவதுதான்'' என்கிறார் சுவாமி சங்கராச்சாரியார்.

இதனால் உடனடியாக நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மை தீயவர் களின் சகவாசத்திலிருந்து விடுபடுவது! காரணம் ஒரேசமயத்தில் நல்லவர்களுடனும் தீயவர்களுடனும் சேர்ந்து பழகமுடியாது.

நல்லவர்களுடன் பழகுவது தியவர்களுடன் கூடி அவர் களால் ஏமாற்றப்பட்டுக் கீழ்த்தரமான வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் சூழ்நிலையில் இருந்து தப்புவதற்கு உதவுகிறது.

ஏமாற்றம் தரக்கூடிய கீழ்த்தரமான வாழ்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருந்தால் நம் மன அமைதி குலையாது. நம் மனத்தை யாராலும் அசைக்க முடியாது.

ஏமாற்றப்படும் சூழ்நிலையில் இருந்து விடுதலை பெற்றவர் சமநோக்கம் உடையவராக இருப்பார். இதனால் மன அமைதி யுடனும் இருப்பார்,

நாம் சுதந்தரமாக இருப்பதற்கும், மன அமைதியுடன் இருப்பதற்கும் நாலே நாலு படிகளை ஏறவேண்டும். அவ்வளவு தான்.

நல்லவர்களுடன் நட்புறவு கொள்ளவேண்டும். இது தியவர்களின் சகவாசத்திலிருந்து நம்மைக்காப்பாற்றுகிறது. இது முதல்படி.

இதனால் நம் அறிவு மிகத் தெளிவடைந்து விடுகிறது. வேறு எதனாலும் அது பாதிக்கப்படுவது இல்லை. இது இரண்டாவதுபடி.

தெளிவான அறிவு பெற்றதன் காரணமாக நம் மனம் எப்போதும் உறுதியாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கிறது. இருக்கிறது. இது மூன்றாவது படி.

மன அமைதியுடன் இந்த உலகில் வாழும்போது இந்த உலக சிக்கலில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் சுதந்திரமாக வாழமுடிகிறது. இது நாலாவதுபடி.

இவை எவ்வளவு சுலபமான வழிகளாக இருக்கின்றன! நாம் உடனே இவற்றைச் செயலில் மேற்கொண்டு பயன் அடைய வேண்டும்.

பொதுவாக மனம் அமைதியாக இருப்பதில்லை. காரணம் மனத்தின் மீது ஏதாவது ஒரு ஆசையின் அலை ஓயாது வீசிக்கொண்டிருக்கிறது.

ஏதாவது ஒரு எண்ணம் நம்மைத் தாக்கிக்கொண்டே இருக்கிறது.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஒருவிதமான பிரச்னையும் இல்லை. இருந்தாலும் "பிரச்னையே இல்லாமல் நாம் எப்படி இருக்கிறோம்?" என்று இல்லாத பிரச்னையையே ஒரு பிரச்னையாகக் கிளப்பிக்கொள்கிறோம்.

ஒரு சிறிய ஆணி கழன்றுவிட்டால்கூட இயந்திரம் சரியாக ஓடாது. அதுபோல ஒரு சிறு பிரச்னைகூட மனதை உறுதியாகவும், சுத்தமாகவும், இன்பமாகவும் இருப்பதிலிருந்து மாற்றிவிடுகிறது.

எண்ணங்கள்தான் மன அமைதியைக் கெடுக்கின்றன. கண், காது, முதலிய புலன்களால் நாம் உணர்பவைகளே எண்ணங்களாக மாறி நம் மன அமைதியைக் கெடுக்கின்றன.

ஒரு ஆப்பிள் பழத்தைப் பார்க்கிறோம். அது உடனே நம் மனத்தைப் பாதிப்பதில்லை, ஆப்பிள் பழத்தை முன்பு ஒருவர் நமக்குக் கொடுத்ததையும் அதைச் சுவைத்து மகிழ்ந்ததையும் நாம் எண்ணிப் பார்க்கிறோம். அடுத்தகணம் அந்த ஆப்பிள் பழத்தைச் சாப்பிடவேண்டும் என்ற ஆவல் நம்முள் ஏற்படுகிறது, இந்த எண்ணங்கள் நம்மைப் பாதிக்கின்றன,

ஆப்பிளைப் பார்த்ததும் அதை முதலில் நமக்குக் கொடுத்தவரை நோக்கி நம் எண்ணம் செல்கிறது, அவரோ இப்போது நமக்குப் பகைவராக இருக்கிறார். கூடவே பைபிளில் படித்த நிகழ்ச்சி ஒன்று நினைவுக்கு வருகிறது.

''இந்த மரத்தின் ஆப்பிளை பறித்துத் தின்னாதே'' என்று இறைவன் சொல்லியிருந்தும், அவன் வாக்கையும் மீறி அதைப் பறித்துத் தின்ற ஆதாமை நோக்கி நம் எண்ணம் தாவுகிறது.

''ஆதாம் மட்டும் அன்று அந்த ஆப்பிளைப் பறித்து சாப்பிடாமல் இருந்து இருந்தால் இன்று நாம் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் இருந்திருப்போம்'' என்று நம் மனம் எண்ணுகிறது.

இவ்வாறு எழும் எண்ணங்கள்தான் நம் மன அமைதியைக் குலைத்து வருகின்றன. நம்மால் எதைப் பற்றியும் எண்ணிப் பார்க்காமலும் இருக்கவே முடியாது.

''எதைப் பற்றியும் எண்ணக்கூடாது'' என்று எண்ணுவதும் ஒரு எண்ணமே. அதே போல, ஆசைப் படக்கூடாது என்று ஆசைப்படுவதும் ஒரு ஆசைதான்.

அப்படியானால் மனத்தில் எண்ணங்களே தோன்றாமல் மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்வது எப்படி?

இதற்கு ஏற்ற ஒரு அழகான எண்ணத்தைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டும்.

நாம் ஏதாவது ஒரு எண்ணத்தை எண்ணியே ஆக வேண்டும். நம் மன அமைதியைக் குலைக்காத எண்ணத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்,

எல்லா எண்ணமுமே மன அமைதியைக் குலைப்பதில்லை.

எண்ணங்களைப் பற்றித் தீர்க்கமாக ஆராய்ந்த ஞானிகள் ஒரு உண்மையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

''தன்னலத்தைப் பற்றி எழும் எண்ணங்கள் எல்லாம் தொடர்ந்து மன அமைதியைக் குலைத்துக் கொண்டே இருக்கும்'' இதுதான் அந்த ஞானிகள் கண்டு பிடித்த உண்மை.

தன்நலம் அற்ற எந்த எண்ணமும் மனதைப் பாதிக்காது. தன்னலமற்ற எண்ணமும் செய்கையும், மனித குலத்தின் நன்

மைக்காகவே, இறைவனின் கருணையைப் பெறுவதற்காகவே செய்யப்படுபவை. இவை தன்னலமற்று இருப்பதால் மன அமைதியைக் குலைக்காது. காரணம், இதிலிருந்து நாம் எந்தப் பயனையும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

பொது நலத்துக்காகவே இதை நாம் செய்துகொண்டிருக்கிறோம் என்பதற்கு அர்த்தம் என்ன? நாம் செய்யும் செயல்களின் விளைவு நம்மை அடைவதில்லை. பொது மக்களையே அடைகிறது. நாம் செய்கின்ற செயல்களின் பயனை நாம் அனுபவிப்பதில்லை பொது மக்கள்தான் அனுபவிக்கிறார்கள். நாம் செய்யும் செயலின் பலனை நாம் விரும்புவதும் இல்லை. எதிர்பார்ப்பதுமில்லை.

இதுதான் தன்னலமற்ற எண்ணம். இதுதான் தன்னலம் அற்ற செய்கை.

நாம் விரும்பாத போது அது நமக்கு கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏக்கம் வராது. இதனால் நமது மன அமைதியும் கெடாது.

''நாம் ஒரு பொருள் கிடைக்கும் என்று முயன்றோம். நமக்கு அந்தப் பொருள் கிடைக்கவில்லை. நாம் என்ன செய்யமுடியும்? கடவுள் விரும்பவில்லை. அதனால் அது நமக்குக் கிடைக்கவில்லை. இதனால் நாம் எதையும் இழக்கவும் இல்லை, எதையும் அடையவும் இல்லை'' என்று நாம் எண்ணலாம்.

நம் மனத்தில் தோன்றும் பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் காரணம் ஒன்றுதான். கவலை, ஏக்கம், சுயநலம், எதையோ அடையமுயன்று அதை அடையமுடியாத போது ஏற்படும் துன்பம். ஏன் துன்பப்படுகிறோம்? அடைய முடியாத ஒன்றை அடைய விரும்பியதால் துன்பப்படுகிறோம்.

அடைய முடியாத ஒன்றை அடையவேண்டும் என்று முயற்சி செய்யாமல் இருந்தால் அதனால் ஏற்படும் துன்பமும் நமக்கு வந்திருக்காது.

எதையும் அடைய விரும்பாமல் ஒருவன் எப்படி வாழமுடியும் எதையாவது அடைவதற்கு விரும்பவேண்டியதுதான்; விரும்பியதை அடைய முயல வேண்டியதுதான். அதை சுயநலத்துக்காக விரும்பி எதிர்பார்க்காமல் பொது நலத்துக்காகவே எதையும் அடையமுயலவேண்டும்.

சுயநலத்துக்காக முயலும்போதுதான் துன்பம் ஏற்படுகிறது மன அமைதி குலேகிறது.

சுயநலத்துக்காக முயலாதபோதுதான் மன அமைதியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளமுடிகிறது. நாம் எதையும் இழக்கவும் இல்லே எதையும் பெறவும் இல்லே.

மனம் ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்பட்ட காரியங்களில் ஈடு படும்போது அதன் அமைதி குலேகிறது. இன்பமும், துன்பமும், இலாபமும், நஷ்டமும்; புகழும், இகழும்—ஆகிய இவை ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்பட்ட காரியங்கள்.

இதுபோன்ற ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்பட்டகாரியங்களுக்கு அப்பால் நம்மனம் செல்லவேண்டும். அப்போது மனஅமைதியைக் குலேக்கும் எண்ணங்களோ, செய்கைகளோ நம்மிடம் ஏற்படாது.

''பொதுநலத்துக்காகவே எதையும் செய்யவேண்டும்''என்று எல்லா சமயங்களும் போதிக்கின்றன.

இது மன அமைதியைத்தரும் மனத் தூய்மையைத் தரும்,

நாம் ஒரு கம்பீரமான கல்லூரிக் கட்டடத்தையோ, அழகிய கோயிலேயோ கட்ட விரும்புகிரேம். இந்த விருப்பத்தில் சுயநலம் எந்த அளவில் புகுந்துவிட்டாலும் அது ஏமாற்றத்தையும் துன்பத்தையும் கொடுக்கும்.

பெரிய அறச்செயல்களேச் செய்யும்போது பெயரையும், புகழையும் விரும்பிச் செய்தோமானல் சிறிதுகூட பொதுமக்களிடம் இருந்து நன்றி எதிர்பார்க்க முடியாது.

“இன்னர் கட்டிய கோயில் இது” என்று அதைக் கட்டியவரே'' அறிவிக்கும் போது அதில் உண்மையான பெயரும் இல்லே; புகழும் இல்லே.

நாம் எதிர்பார்த்தது கிடைக்கவில்லே என்ருல் நாம் மனக் கவலேப்படுகிரேம்.

இதில் முக்கியப் பிரச்னே கவலேதான். ''இந்தக் காரியத்தைச் செய்வதால் நம் மன அமைதி குலேயும் நிலே உருவாக்கப்படும்'' என்று நமக்குத் தெரிகிறது. அந்தக் காரியத்தைச் செய்யும்படிக் கடவுளே வந்து கட்டளே இடுகிருர் என்று வைத்துக்கொள்வோம் ''இந்தக் காரியத்தைச் செய்தால் என் மன அமைதி குலேந்து

விடும். தாங்களே நேரில் வந்து இதைச்செய் என்று கட்டளை இடுவதையும் நான் விரும்பவில்லை. மன்னிக்கவேண்டும்'' என்று நாம் கடவுளிடம்கூட தெரிவித்துவிடவேண்டும்.

இப்போது நாம் தேர்ந்தெடுப்பது கடவுளையா? மன அமைதியையா?

நம் உயிரையும்விட, இப்படிச்செய் என்று கட்டளை இடுகிற கடவுளையும் விட உயர்ந்ததாக நமது மன அமைதியைப் பாது காக்கவேண்டும்.

உண்மையான மன அமைதியைக் கொடுப்பவர்தான் கடவுள்' மன அமைதியைக் கொடுக்காத வேறு எதுவும் கடவுள் இல்லை.

எண்ணங்கள், ஆசைகள், செயல்கள் முதலிய எல்லா வற்றையும் நாம் இப்படிச் சோதித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தங்கத்தை உரைத்துப் பார்த்துப் அதன் உண்மைத் தன்மையை அறிவதற்கு என்று தனியான ஒரு கல் உண்டு. அந்தக் கல்லில் உரைந்து இருக்கும் தங்கத்தின் நிறத்தைப் பார்த்து அது இத்தனை மாற்று உடையது என்று மதிப்பிடுகிறோம். இதற்கு உரைகல் என்று பெயர்.

இவ்வாறு சோதித்துப் பார்ப்பது நம் மன அமைதியைக் கெடுக்குமா? கெடுக்காது. அப்படியானால் நல்லதுதானே!

இந்தச் சோதனைகளின் மூலமாக மன அமைதி குலையுமானால் அப்படிச்சோதிக்காமல் விட்டுவிடுவோம்.

இதைமனத்தில்வைத்துக் கொண்டுதான் நம் மன அமைதி யைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஆன்மிக சோதனைகளும், சமய போதனைகளும், பத்துக் கட்டளைகளும் பிறப்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இதுதான் யோகத்தின் குறிக்கோளும்ஆகும்.

இதற்கான செயல்முறை என்ன என்று என்னைக் கேட்டால், இதுதான் நான் சொல்வது:—

நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல, இதனால் நம் மனஅமைதியை இழந்துவிடாமல் இருப்போமா என்பதுதான் முக்கியம்.

சாப்பிடுவோம் பேசுவோம், நண்பர்களைச் சேர்த்துக் கொள்வோம். இன்னும் எது வேண்டுமானாலும் செய்வோம், முதலில்

இவ்வாறு கேட்டுக்கொண்டு செய்வோம். "இன்றோ, நாளையோ, பிறகோ இது நம் மன அமைதியைக் குலைக்குமா?" என்று கேட்டுக் கொள்ளுவோம் உடனே அதற்கு விடை கிடைக்காமல் போகலாம். மேலும் முயன்று பார்ப்போம்.

ஏதோ ஒன்று நம் மன அமைதியைக் குலைக்கும் என்று தெரிந்த அடுத்தகணமே நம் அறைக்கதவைத் திறந்து விடுவோம், குறிப்பிட்ட காரியத்தைச் செய்யவேண்டும் என்று தூண்டிக் கொண்டிருக்கும் நண்பரைப் பார்த்து,

"உம்முடன் சேர்ந்து இந்தக் காரியத்தைச் செய்தால் மன அமைதிகுலையாது என்று எண்ணினேம், இப்போது நம் மன அமைதி குலைந்துவிடும் என்று தெரிகிறது. இதோ கதவு திறக்கிறது, தயங்கவேண்டாம். தயவுசெய்து வெளியே சென்று விடுங்கள்" என்று அந்த நண்பரிடம் சொல்லிவிடவேண்டும்,

நம்முடைய மன அமைதியை நாம் இழப்போமேயானல், நமக்கு மட்டும் அல்ல; வேறு யாருக்கும் நம்மால் உதவி செய்ய முடியாது.

ஆன்மிக வாழ்க்கை என்பது இளம் ஆலம் செடியைப் போன்றது. அதைச் சுற்றி வேலி எடுத்து அதைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். அந்தச்செடிவளரும் வரையும் அதற்குப் பலத்த பாதுகாப்புவேண்டும்,

அந்த இளம் ஆலம்செடி மிகமிக எளிதாகப் பாதிக்கப்பட்டு விடும். அது நன்ருக வேறூன்றி வளர்ந்து பலமான மரமான பிறகு அது எல்லாருக்கும் நிழலும் பழமும் கொடுக்க வல்லதாக மாறிவிடும்.

அந்த ஆலமரத்தை இப்போது இந்த உலகில் உள்ள எதனுலும் பாதிக்கமுடியாது, எனவே நம் சொந்த பலத்தை நாம் முதலிம் உணர்ந்துகொள்வோம். நம் மன அமைதிக்குப் பங்கம் வரும் எதையும் நம்மிடம் அனுமதிக்காமல் எச்சரிக்கையாக இருப்போம்.

இதற்கு ஏற்ற நல்ல நண்பர்களைப் புத்திசாலித்தனமாக ஆய்ந்து தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுவோம்.

எல்லாவற்றையும்விட மிக உயர்ந்த மதிப்புடைய பொருள் என்ன?

மன அமைதிதான்!



இறைவனிடமோ, அவர் படைப்பிலோ தன்னலம் என்பதே சிறிதுமில்லை.

அவர், மனிதனைப் படைத்தபோதே அவன் தன்னலத் துடனே வாழப் போகிறான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டார்.

''வாழ்க்கை என்பது தன்னலத்துடன் வாழ்வது அல்ல. மற்றவர்களுக்கு உதவி புரிந்து வாழ்வதுதான் வாழ்க்கை'' என்று அவனுக்கு அறிவுறுத்தினார்.

நம் செயல்களின் பலன்களை நாமே அனுபவிக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். இதனால் எண்ணற்ற நோய்களும், துன்பங்களும் நமக்கு வருகின்றன.

நாம் செய்யும் செயல்கள் மரங்கள், செயல்களின் பலன்கள் மரங்களில் பழுக்கும் பழங்கள்.

இறைவன் உண்ணாதே என்று சொன்னாரே அந்தப் பழங் கள் எவை?

அவை நம் செயல்களால் ஏற்படும் பலன்களை—பழங்களை நாம் மட்டும் சுவைக்கக்கூடாது என்பதுதான்.

நாம் எல்லோரும் 'ஈடன்' தோட்டத்தில் இருக்கிறோம். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் இந்தத்தோட்டத்தின் ஒவ்வொரு மரமாகத் திகழ்கிறது. அந்தச் செயலின் பலன்கள் ஒவ்வொரு மரத்திலும் பழங்களாக குலுங்குகின்றன.

நம்மில் சிறுவரோ, சிறுமியரோ, இளைஞரோ, முதியவரோ எல்லோருமே ஆதாம்கள்.

யாரும் அவரவர் செய்யும் செயலின் பலன்களை—பழங்களை அவர்களே அனுபவிக்கக் கூடாது, எல்லாரும் அனுபவிக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

இதுதான் ஆதாமுக்கு இறைவன் உண்ணக்கூடாது என்ற பழம்,

பைபிள் வாசகத்தில் இருக்கும் இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதைப் புரிந்து கொண்டால் நாம் எல்லோரும் யோகிகள் ஆகிவிடுவோம். இதன் பிறகு பைபிளைப் படிக்கத் தேவையில்லை.

உலகில் இருக்கும் எந்தமரத்தை வேண்டுமானாலும் கேட்டுப் பார்க்கலாம்.

''ஏ, ஆப்பிள்மரமே! நீஎத்தனைபழங்கள்கொடுத்திருக்கிறாய்?''

''ஆயிரக்கணக்கான பழங்களை கொடுத்திருக்கிறேன்.''

''உன்னுடைய பழங்களில் நீ ஒரு பழத்தையாவது சாப்பிட்டது உண்டா?''

''தயவுசெய்து அந்த இனத்தில் என்னைச் சேர்த்து விடாதீர்கள்: நான் மனித இனத்தைச் சேர்த்தவனல்ல, என் பழங்களை நானே சாப்பிடுவது என் வேலை அல்ல. என் பழங்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதுதான் என் வேலை.

''என்னை விரும்புபவர்களுக்கு மட்டுமா நான் பழங்களைக் கொடுக்கிறேன், என்னைக் கல்லால் அடிப்பவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி யுடன் கொடுக்கிறேன், சொல்லப் போனால் அவர்களுக்குத்தான் அதிகமான பழங்களைக் கொடுக்கிறேன்.

''யாருமே என் பழங்களை உண்ணாவிட்டாலும், அவைகளை நான் உண்பது இல்லை. அவைகளைக் கீழே கொட்டிவிடுகிறேன்,

யார் வேண்டுமானலும் அவைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்'' என்று அடக்கமாகச் சொல்லிற்று ஆப்பிள் மரம்.

நாம் மட்டும் ஏன் இறைவன் உண்ணுதே என்று சொன்ன பழத்தை உண்கிருேம்? தொடர்த்து உண்டுகொண்டு இருக்கிருேம்.

காரணம், நம் ஒவ்வொருவர் உள்ளேயும் ஏவாள் இருக்கிருள். அதனுல்தான் உண்டுகொண்டே இருக்கிருேம்.

இந்த உலகமே ஈடன் தோட்டம். இந்தத் தோட்டத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஆதாம். ஒவ்வொரு ஆதாம் உள்ளேயும் ஏவாள் இருக்கிருள்.

நம் மனத்தின் ஒரு பகுதியில் ஏவாள் வசிக்கிருள். இன்ெனுரு பகுதியில் இறைவன் இருக்கிருர்.

ஏவாள் சொல்வதைக்கேட்டு நாம் தடுமாறுகிருேம், அப்படித் தடுமாறக் கூடாது. இறைவன் சொல்வதைக்கேட்டு தன்னலமற்று வாழவேண்டும்.

ஒவ்வொரு சமயமும் இதைத்தான் சொல்கிறது. ''மற்றவர்களுக்காகத் தியாகம் செய்கிற வாழ்க்கைதான் வாழ்க்கை என்று சொல்கிறது.

பைபிளில் மோசசின் பத்துக்கட்டளைகளும் ''சுயநலத்துடன் வாழாதே'', என்றுதான் சொல்கின்றன.

மோசசின் பத்துக் கட்டளைகளைப்போலவே, மோசசுக்கு முன்பு இருந்த புத்தரும் 'தம்மபதத்தில்' பத்து அறங்களை, பத்து கட்டளைகளாக அருளியிருக்கிருர், அவற்றுள் ஐந்து பொது மக்களுக்கு உரியவை. ஐந்து துறவிகளுக்கு உரியவை. இவை மோசசின் பத்துக்கட்டளைகள் போன்றவைதான். இருந்தாலும் மிக மிக எளிமையாக இருக்கின்றன.

அட்டாங்க யோகத்தின் முதலிரண்டு அங்கங்கள் இமய நியமங்கள். இவைகளிலும் பத்துக் கட்டளைகள் இருக்கின்றன.

அவை ஆணவத்திலிருந்து நம்மை விடுவிக்கின்றன. நம் மனத்தைப் புனிதம் ஆக்குகின்றன. தியாக வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு வழிக்காட்டுகின்றன.

தியாக உணர்வுடன் வாழ்ந்தால் தெய்விக அனுபவத்தைப் பெறுகிருேம்.

இசுலாம் மதத்தில் இதே கட்டளை சர்வசகோதர தத்துவ மாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இது அந்த மதத்தின் அடிப்படைக் கொள்கையாகும்.

நாம் எல்லோரும் இறைவனின் பிள்ளைகள். இதனால் நாம் ஒருவருக்கு ஒருவர் சகோதரர்கள் ஆகிறோம். இதை உணர்ந்து நடந்தோமானால் விரிந்த மனத்துடன் நாம் வாழமுடியும்.

நம் ஒவ்வொருவரும் உலக சகோதரத்துவம் உடையவர் களாக விளங்குவோம், ஒவ்வொருவரும் தன்னைப்போலவே மற்றவர் களையும் நேசிப்பது எப்படி என்பதையும் தெரிந்துகொள்வோம்.

நாம் தியாக வாழ்க்கை வாழும்போது சுயநலத்திலிருந்து விடுபடுகிறோம், மேலே சொன்ன வாழ்க்கைக்கு உரிய விதிகள் எல்லாம் தாமே இயற்கையாக நம் வாழ்வில் இணைந்து விடுகின்றன.

சிலுவை நமக்குச் செய்யும் உபதேசம் என்ன?

தியாக வாழ்க்கை வாழவேண்டும் என்பதுதான்.

ஏசுநாதரின் போதனையும் தியாக வாழ்க்கை வாழவேண்டும் என்பதுதான்.

சத்தியத்துக்காகவே ஏசுநாதர் தம் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தார்.

தியாகம் செய்வதால் மனம் புனிதம் அடைகிறது. இதனால் தான் யூதர்கள் இறைவன் சந்நிதியில் பலியிடும் வழக்கத்தை மேற் கொண்டார்கள் என்று பைபிள் சொல்கிறது.

ஆட்டுக்குட்டி போன்ற வாயில்லாப் பிராணிகளை இறைவனுக்கு பலி கொடுப்பது தியாகம் அல்ல.

இதற்குப் பதிலாக மனம் என்கிற ஆட்டுக்குட்டியையும் கண்ணை மூடிக்கொண்டு எதையும் பின்பற்றுகிற ஆட்டுமந்தை மனப்பான்மையையும் பலி இடவேண்டும்; தியாகம் செய்ய வேண்டும்.

பலவீனமானவனைக் கோழிகுஞ்சு என்கிறோம். ஒரு நிலையில் இல்லாமல் ஓடி அலைந்து கொண்டிருக்கும் மனப்பாங்கு உள்ளவனைக் குதிரை என்கிறோம். பிடிவாத குணம் உள்ளவனைக் கழுதை என்கிறோம்.

இவ்வாறு நம்மிடம் உள்ள விலங்கு மனப்பான்மைகளைத் தியாகம் செய்யவேண்டும்; பலி இடவேண்டும்.

வாயில்லா ஜீவன்களை, விலங்குகளைப் பலியிடவேகூடாது. விலங்குகள் இறைவனல் படைக்கப் பட்டவை. அழகுடையவை. நேசிக்கத்தக்கவை

இந்தப் போதனைகள் மனிதர்களுக்கே தேவையாக இருக்கிறது. காரணம் விலங்குகளும், தாவரங்களும் தியாக வாழ்க்கை யுடனேயே வாழ்கின்றன.

நாம் இவைகளைத் தாழ்ந்த உயிரினங்களாகவே நடத்துகிறோம். ஆனல் நாம் தாழ்ந்தது எதையும் பற்றி எண்ணும் போது அவைகளை விடத் தாழ்ந்துவிடுகின்றோம்.

மனிதனைவிட மலர் தாழ்ந்ததில்லை. அது கடவுளின் கட்டளைக்கு அடங்கி நடக்கிறது. தன் மனத்தைப் பரப்பிக்கொண்டே இருக்கிறது. இதன் மூலம் தியாக வாழ்வின் சிறப்பை நமக்கும் உபதேசிக்கிறது.

மரம் தன் மலரைத் தியாகம் செய்கிறது; மலரும் தன் மனத்தைத் தியாகம் செய்கிறது. எல்லாப் பொருள்களும் நமக்காகவும் தியாகம் செய்கின்றன.

நாம் இயற்கைக்குக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். இந்த இயற்கை உண்மைதான் இறைவன். இறைவன் நமக்கு மூச்சையும், உணவையும், தண்ணீரையும், சூரியனையும், மழையையும் கொடுத்திருக்கிறர். தெரிந்தோ தெரியாமலோ இயற்கையை நாம் எப்போதும் பயன்படுத்திக்கொண்டு வருகிறோம்.

நாம் செய்யும் தியாகத்தின் மூலமாக இவைகளைத் திருப்பித் தர வேண்டும்.

தன்னலமில்லாமல் வாழ்கிறவர்கள் மகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும் வாழ்கிறர்கள். அவர்கள் தங்கள் அமைதியை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்க முயலுவதில்லை. என்றலும், மற்றவர்கள் அந்த அமைதியை உணர்கிறர்கள். அதை அடைகிறர்கள்; அனுபவிக்கிறர்கள்.

தன்னலமற்றவர்கள் அமைதியாக இருக்கின்றர்கள். அவர்களின் அமைதியோ தானே பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. தாங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் அந்த காரியத்துக்காகவே

செய்கிறார்கள். அந்த காரியத்தின் மூலம் அவர்கள் எதையும் எதிர் பார்க்கவில்லை; பாராட்டுதல்களைக் கூட எதிர்பார்க்கவில்லை.

ஏதாவது பலன் கிடைத்தாலும் அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் வைத்திருக்கிறார்கள். பிறகு தேவைப்பட்டவர்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். பயன்கிடைக்கும் என்பதற்காக அவர்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கவில்லை.

இந்த மனப்பான்மை மட்டும் நமக்கு வந்துவிட்டால் நாம் எல்லோரும் யோகிகள் ஆகிவிடுவோம்.

நம் அமைதி···ய வேறு எந்தப் பொருளும் அசைத்து விட முடியாது.

ஒருவர் செய்கின்ற காரியங்களுக்கு எந்தத் தனிப்பட்ட அர்த்தமும் கிடையாது. அவைகளை நல்லது என்றோ; கெட்டது என்றோ, பயனுள்ளது என்றோ, பயன் அற்றது என்றோ பிரிக்க முடியாது.

சாதாரண சிறு காரியங்கூட பயன் உள்ளனவாகவும், புனிதமுடையனவாகவும் இருக்கலாம். எனவே பயனை எதிர் பார்க்காமல் எல்லாக் காரியங்களையும் செய்து வரவேண்டும்.

காரியங்களின் பலன்கள் அவை செய்யப்பட்ட சந்தர்ப்பத் தையும், காரணத்தையும், நோக்கத்தையும் ஒட்டியே அமைகின்றன.

ஒரு யோகி யோக சாதனைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந் தார். அவர் ஒரு அமைதியான காட்டில் ஆசிரமத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்.

ஒரு நாள் காலை தம் ஆசிரமத்துக்கு வெளியில் உள்ள கல் பெஞ்சில் அமர்ந்து ஆழ்ந்த தியானம் செய்துகொண்டிருந் தார். இயற்கையின் எல்லையற்ற அழகில் தன்னை மறந்து லயித்திருந்தார்.

திடீரென்று யாரோ ஓடிவரும் சத்தம் கேட்டது. அந்தப் பக்கம் பார்த்தார். ஒரு அழகிய இளம் பெண் ஓடி வந்து கொண்டிருந்தாள். அவள் விலை உயர்ந்த வைர நகைகளை அணிந்திருந்தாள்,

"சாமி! சாமி! என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்; என்னை ஒருவர் துரத்திக் கொண்டுவருகிறார்" அவர் என்னைக் கொன்று நான்

அணிந்திருக்கும் நகைகளைப் பரித்துக்கொள்ள வருகிறார்'' என்று சொல்லிக்கொண்டே யோகியின் பதிலைக்கூட எதிர்பார்க்காமல் அவர் ஆசிரமத்துக்குள் போய் ஒளிந்துகொண்டாள்.

சிறிது நேரம் சென்றது. பயங்கரத் தோற்றமுள்ள ஒருவன் கையில் கத்தியுடன் ஓடி வந்தான்.

'ஏ சாமி! இங்கு ஒரு பெண் வந்ததைப் [பார்த்தாயா?' என்று கேட்டான்,

யோகி எப்படிப் பொய் சொல்லமுடியும்? அவர் பொய் சொன்னால் ''சத்திய வாழ்வு வாழ்வேன்'' என்று அவர் எடுத்துக் கொண்ட நியம விரதம் என்ன ஆவது?'' ''பொய் சொல்ல மாட்டேன்'' என்று அவர் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் இயம விரதம் என்ன ஆகும்?

இப்போது அவர் என்ன செய்யவேண்டும்? சத்தியமே பேசவேண்டும்.

யோகி உட்கார்ந்திருந்த இடத்தில் நாம் இருந்தால் என்ன செய்திருப்போம்; துணிந்து ஒரு பொய்யைச் சொல்லி இருப்போம்.

இங்கே யோகி என்ன சொன்னார் என்பதைப் பாருங்கள்.

''ஒரு இளம் பெண்ணா! இது ஆசிரமம் ஆயிற்றே! இங்கு இளம் பெண்களை வரவழைப்பதில்லையே! என்று சொன்னார்.

''மன்னிக்கவேண்டும் நான் உங்கள் அமைதியைக் கெடுத்துவிட்டேன்'' என்று சொல்லிக் கொண்டே அந்த முரடன் வேறு திசையில் ஓடிவிட்டான்.

யோகி உண்மையில் பொய் சொல்லவில்லை.

அந்த முரடன் ஓடாமல் 'ஏ, சாமி! நீ அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்தாயா, இல்லையா! சொல்!'' என்று வற்புறுத்தியிருந்தால் என்ன ஆகியிருக்கும்.

யோகி தெளிவாக ''இல்லை'' என்றே சொல்லியிருப்பார். இவ்வாறு அவர் சொல்வதில் எந்தத் தவறும் இல்லை.

ஆனால் அது பொய்தான். யோகியும் தாம் மேற்கொண்ட இயம விரதத்தைத் தியாகம் செய்கிறார். தன்னலத்தைத் துறக்கிறார். இதனால் அவர் மூன்று உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறார்.

அது எப்படி என்று நீங்களே எண்ணிப்பாருங்கள். யோகி தாம் மேற்கொண்ட இயம விரதத்தைத் தியாகம் செய்யாமல் உண்மையைச் சொல்லியிருந்தால் அந்த முரடன் நேரே ஆசிரமத்துக்குள் சென்றிருப்பான்; பெண்ணை வெளியே இழுத்து வந்து கொன்றிருப்பான். அவள் அணிந்திருந்த வைர நகைகளைப் பறித்துக்கொண்டிருப்பான்.

நகைகளை எடுத்துக்கொண்டு அங்கிருந்து பேசாமல் போவானா? போகமாட்டான். பெண்ணை கொலைசெய்ததை யோகி நேரில் பார்த்திருக்கிறார். அவர் போலீசுக்கு தன்னைக் காட்டிக் கொடுத்து விடுவார் என்று பயத்தில் யோகியையும் கொன்றுவிடுவான். இது இரண்டாவது கொலை.

மூன்றாவது கொலை யாருடையது. அந்த முரடனின் கொலைதான்.

போலீஸ் இரண்டு கொலை செய்த அவனை மறந்துவிடாது. அவனை எப்படியும் பிடித்துவிடும். முடிவாக அவன் நீதிமன்றத் தீர்ப்பால் கொல்லப்படுவான்.

எனவே எந்தச் செயலையும் நல்லவை என்றோ, கெட்டவை என்றோ கூறிவிடமுடியாது. செயல்கள் எல்லாம் நடுநிலையில் இருப்பவைதான்.

ஒருவன் கையில் இன்னொருவன் கத்தியினால் வெட்டுவது பொதுவாக தீய செயல். அப்படிச் செய்கிறவர் அறுவை வைத்தியம் செய்யும் டாக்டராக இருந்தால் அதில் தவறே இல்லை, நல்லது கெட்டது என்பது ஒருவர் செய்கிற செயலில் நோக்கத்தையும், அதன் விளைவையும் பொறுத்திருக்கிறது.

நாம் எதைச் செய்தாலும், அதனால் நம்முடைய அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் இழந்து விடக்கூடாது. ஏன் என்றால் முடிவாக நாம் விரும்புவது அமைதியும் இன்பமும்தான். அமைதியையும், இன்பத்தையும் தருபவரே கடவுள்.

மக்களுக்கு உபயோகமாக நாம் இருக்கவேண்டும். அல்லது அவர்கள் நம்மைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும்படியாவது இருக்க வேண்டும்.

பழங்கள் ஏன் பழுக்கின்றன? மக்கள் அவைகளைச் சுவைப்பதற்காகத்தான். இதுபோல பிறர்க்கு உதவி செய்வதற்காகவே நாம் தன்னலம் அற்றவர்களாக இருக்கவேண்டும்,

முற்றும் துறந்த ஒரு மனிதருக்கு எந்தத் தேவையும் இருக்காது. எந்தக் கணத்தில் அவர் ஒரு பொருளைவிரும்புகிருரோ அந்தக் கணத்திலேயே அவர் தன்னலம் உடையவர் ஆகிவிடுகிருர்.

இதனுல்தான் வேதங்கள் 'ஏழைகளாக இருங்கள் என்று சொல்கின்றன.

''எல்லாவற்றையும் துறக்கத் தவறினுல், எல்லாவற்றையும் இழக்க வேண்டி வரும்'' இந்த இரண்டும் ஒன்றுதான்.

நாம் எதையும் துறக்கவில்லை; ஆனுல் உண்மையாக, முழு முயற்சியுடன் சத்தியத்தை நோக்கிச் செல்கிறேம். அப்போது உலகம் நம் பொருள்களைத் தற்காலிகமாக எடுத்துக் கொண்டு விடும்.

இறைவனை நோக்கிச் செல்லும் ஒவ்வொருவரும் சோதிக்கப் படுகிருர்கள். தம்மிடம் உள்ள பொருள்கள் ஒவ்வொன்றையும் இழந்தும் வருகிருர்கள்.

கடவுளிடம் பக்தி கொள்வதினுலேயே எல்லாவற்றையும் அடைந்து விடலாம் என்று எண்ணிவிட வேண்டாம். உண்மையில் கடவுளிடம் பக்தி கொள்ளும்போது நம்மிடம் இருக்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் இழப்பதற்குத் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

இறைவனே நம் பொருள்களை எடுத்துக் கொள்வார். ஏன்? இறைவன் நம் உடலையும் பொருளையும் வாழ்க்கையையும் தாமே எடுத்துகொள்ள விரும்புகிருர்.

மற்ற பொருள்களைத் தேடி நாம் ஓடிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது என்பதற்காகவே நம்மிடம் உள்ள எல்லாவற்றையும் இறைவன் எடுத்துக்கொள்கிருர்.

இறைவன் நூற்றுக்கு நூறு தம் அன்பர்களைத் தம் பொருளாக ஆக்கிக் கொள்ள விரும்புகிருர்.

நாம் கொஞ்சம் புனிதம் உடையவர்களாக இருக்கிறேம். இறைவன் அருகில் நெருங்குகிறேம்.

'இதோ, உண்மையான பக்தர்கள், இவர்கள் புனிதமாக்வும் இருக்கிறார்கள்; இவர்களை அனுக்கிரகிக்க வேண்டும். ஐக்ய மாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று இறைவன் எண்ணுகிறார்.

இறைவன் நம்மை தம்முடன் ஐக்யமாக்கிக் கொள்ள முடிவு செய்து விட்டால் அவர் நாம் வேறு பொருள்களை விரும்புவதை அனுமதிக்க மாட்டார்.

இறைவனைக் காண விரும்பினால் எல்லாவற்றையும் துறந்து விட வேண்டும். நம்மையும் சேர்த்து நம்மிடம் உள்ள அனைத்தையும் துறந்துவிடவேண்டும், இதைத்தவிர வேறு எந்த உபாயத்தாலும் இறைவனை அடைய முடியாது.

அமைதியாக உட்கார்ந்து தியானம் செய்வதன் மூலமாக இறைவனை அடைய முடியாது. நாம் விரும்பும் பொருள்களுக்குப் பின்னால் செல்வதன் மூலமாகவும் அவனை அடைய முடியாது, மாறாக அருவருப்பையே அடைய வேண்டியிருக்கும்.

இதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். நாம் ஒவ்வொருவரும் சத்தியத்தையே நாடிச் செல்கிறோம். ஆன்மீகச் சாதனைகளைச் செய்வதற்கு முயலாதவர் கூட சத்தியத்தையே நாடிச் செல்கிறார். தாம் விரும்பிய பொருள்களின் பின்னால் செல்பவர்கள் கூட சத்தியத்தை நாடித்தான் செல்கின்றனர்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? அவர்கள் இன்பத்தை விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் தாங்கள் சத்தியத்தை நாடிச் செல்கிறோம் என்பதை அறியாமல் இருந்தாலும் உண்மையில் அவர்கள் சத்தியத்தைத் தேடித்தான் செல்கிறார்கள்.

சத்தியத்தை நாடுகிறவர் தாம் விரும்பும் திசைகளுக்கு எல்லாம் போகிறார். பின்னர் ஏமாற்றத்துடன் திரும்பி வருகிறார். வெளியில் சத்தியத்தைத் தேடியதால் பயனில்லை என்று சொல்கிறார். முடிவில் எல்லாவற்றையும் துறந்து விடுகிறார்.

அரசியல் துறையில்கூட பலபேர் இப்படியே செய்திருக்கிறார்கள். இவர்கள், அச்சமும், ஆர்வமும் நிறைந்த அரசியலில் ஈடுபட்டு உழைத்துத் தோல்வி அடைகிறார்கள். துப்பாக்கிக் குண்டுகள் பாயமுடியாத வீடுகளில் வசிக்கிறார்கள். பாதுகாப்பு வீரர்கள் சூழ்ந்துவர கார்களில் பிரயாணம் செய்கிறார்கள்.

கடைசியில் ஒருநாள் “இனிமேல் இந்த நாட்டின் தலைமைப் பதவியைப்பெற நான் விரும்பவில்லை. அரசியல் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒதுங்கிக் கொள்ளப் போகிறேன்; நான் அமைதியைப் பெற விரும்புகிறேன்” என்று சொல்கிறார்கள்.

உறுதியான அமைதியைப்பெற மனதுக்குள் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும்.

“இறைவா எல்லாம் தங்களுக்கே உரியவை; அவற்றுள் எதுவும் எனக்கு உரியவை இல்லை. என்னிடமிருக்கும் சுய நலத்தை அகற்றிவிடுங்கள்! எனக்கு அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அருளுங்கள்!” என்று பிரார்த்திக்க வேண்டும்.

தியாக வாழ்க்கை வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு இம்மாதிரி மனதுக்குள் பிரார்த்தனை செய்து வரவேண்டும்.

நினைத்த இடங்களில் எல்லாம் பிரார்த்தனை செய்யமுடியாது.

காரணம் மனம் தான் பார்க்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் விரும்பும், அவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளும் ஆற்றல் அதற்கு இருப்பதில்லை. இருந்தாலும் நாளடைவில் அந்த உன்னதமான சக்தியை அது பெற்றுவிடும்.

பிரார்த்தனை செய்வதற்கு நமக்குப் பாதுகாப்பான அமைதியான இடம்வேண்டும். இதற்காகத்தான் கோயில்களும், சர்ச்சுகளும், மசூதிகளும் தோன்றின.

“கோயிலில்தான் என்னைக் காணமுடியும். கடைவீதியில் என்னைக் காணமுடியாது” என்று கடவுள் சொல்லியிருப்பதாக எண்ண வேண்டாம்.

இறைவன் எங்கும் இருக்கிறார். அவர் இல்லாத இடம் இல்லை ஆனால் ஆலயங்களில் மனம் ஒருநிலைப்படுவதுபோல, மற்ற இடங்களில் ஒருநிலைப்படாது.

ஒவ்வொரு சமயமும் தனக்கு என்று ஒரு வழிபாட்டு ஆலயத்தை அமைத்துக்கொண்டு இருக்கிறது. அந்த ஆலயங்களின் பெயர்கள்தான் வேறுபடுகின்றன.

ஆலயங்களின் பெயர்களும், இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கப் படுகிறபொருள்களும், அர்ப்பணிக்கும் முறைகளும் மேற்போக்காகப் பார்க்கும்போது வேறுபடுவதுபோலத் தோன்றும். அவ்வளவுதான்,

ஒரு இந்து தாம் வழிபடும் ஆலயத்திற்குத் தேங்காய் பழத்துடன் செல்கிறார். இன்னொரு மதத்தவர் ஒரு ஆப்பிள் பழத்தையும் மலர்ச்செண்டையும் கொண்டு செல்லுகிறார். மற்றொரு சமயத்தார் சாம்பிராணியைப் புகைக்கிறார்; வேறு சில மதங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் ஊதுவத்திகளைக் கொளுத்தி வழிபடுகிறார்கள்.

எல்லா சமயங்களின் வழிபாட்டு முறைகளையும் கூர்ந்து பார்க்கும்போது அவைகளில் தன்னலமற்ற புனிதமான தியாக வாழ்க்கை இருப்பதைக் காணலாம்.

இந்த உண்மை நிலையை உணர்ந்துகொண்டால், ஒரே காரியத்தைத்தான் பல பெயர்களில் செய்துவருகிறோம் என்பதையும் உணர்ந்துகொள்ளலாம்.

அது எப்படியாவது இருக்கட்டும். இறை வழிபாட்டு முறைகளில் நாம் விரும்பியதைத் தேர்ந்து எடுத்துக்கொண்டு தீவிரமாக செயலில் ஈடுபடுவோம். தன்னலத்தைத் துறப்போம். நம் செயல்களினால் விளையும் பலனை—பழத்தை—மற்றவர்களுக்கு வழங்கி மகிழ்வோம்.



எழுக! விழித்துகொள்க! தூக்கத்தை துறக்க! ஆணவத்தின், பிடியில் இருந்து உம்மை விடுவித்துக்கொள்க!

எல்லா சமயங்களும் இதையே போதிக்கின்றன. பல்வேறு மொழிகளில் உபதேசிக்கின்றன.

நிர்வாணம், துறவு, முக்தி என்ற இந்தச் சொற்கள் எல்லாம் ஆணவத்தில் இருந்து விடுதலை பெறுவதைத்தான் குறிக்கின்றன.

இறைவன் தம்மைப்போல் இருக்கவே மனிதனைப் படைத்தார். அவர் தன்மையைப் பெற்று நாம் மகிழவே நம்மைப் படைத்தார்.

நம் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களையும் இறைவன் தம்மைப் போல் விளங்கவே படைத்திருக்கிறார். உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களையும் இறைவன் இவ்வாறே படைத்திருக்கிறார். இந்த உண்மையையே சமய நூல்கள் எல்லாம் கூறுகின்றன. அதை இயந்திரம் போலப் படிக்கிறோம் அதன் பொருளைப் புரிந்து கொள்வதில்லை, இது நல்லதற்கு அல்ல,

உலகத்தைச் சுற்றிப் பார்ப்போம். இரண்டு கூட்டத்தினர் ஒரே வேதத்தைப் படிக்கின்றனர், ஒரே சமயத் தலைவரைப் பின் பற்றுகின்றனர்.

ஒவ்வொரு நாளும் பைபிளைத் திறக்கின்றனர். ''உன்னைப் போலவே உன் அயலானையும் நேசி'' என்பதைப் படிக்கின்றனர் பைபிளை மூடி வைத்துவிடுகின்றனர். ஒரு இயந்திரத் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொள்கின்றனர். நம்அன்பை இந்தத் துப்பாக்கிக் குண்டு கள் மூலமாக அனுப்பிக்கொண்டு இருக்கின்றனர்.

மனிதன் இயற்கையிலேயே ஆணவத்துடன் இருக்கிறான். இதனால் ''நான் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபட்டவன்; எல்லா வற்றையும் நான் எனக்காகவே அடையவேண்டும், அனுபவிக்க வேண்டும். என்னுடைய இனமே எல்லாவகையிலும் சிறந்து ஓங்க வேண்டும். என் நாடேதான் எல்லாவற்றிலும் வெற்றிபெற வேண்டும்'' என்று நினைக்கிறான்.

இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் என்ன? தனிப்பட்டவர் களின் சுயநலம்தான். இதுதான் மனித இனங்களின் ஆணவ மாகச் செயல்படுகிறது.

ஆணவத்தின் கோரப்பிடியிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ளவேண்டும், வெறுப்பு, சாதிசமயப் பூசல்கள், குழப்பங்கள், உலகப்போர் ஆகிய எல்லாம் மனிதர்களின் தன் நலத்திலிருந்தே தோன்றுகின்றன,

தேசிய ஆணவம், தான் என்கிற அகங்கார ஆணவம் சமயவெறி ஆணவம் என்று பலவகைக் குறுகிய ஆணவங்கள் இருக்கின்றன.

ஆணவம் சுயநலத்தினாலேயே ஏற்படுகிறது.

சமயத்தின் பேரால் மக்கள் ஏன் போர் செய்து கொள்கிறார் கள்? இதற்கும் குறுகிய தன் நல ஆணவம்தான் காரணம்.

எங்கெல்லாம் ஆணவத்தைப் பார்க்கிறோமோ, அங்கெல்லாம் பிரிவினைகளையும் பார்க்கலாம்.

என் நாடு, என் சாதி என் இனம் என்று சொல்கிறார்கள்.

ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தில் ஒருவர் பிறக்கிறார். அந்த இனத்தில் பிறக்க வேண்டும். என்று தவம் செய்து அவர் பிறக்க வில்லை. இருந்தாலும் அவர் தாம் பிறந்த இனம்தான் உலகிலேயே

உயர்ந்த இனம் என்று சொல்கிறர். இது ஆணவத்தால் எழுந்த மனக்கோட்டையாகும்.

இருள் நிறைந்த இந்த ஆணவக்கோட்டைக்குள் மனிதன் கனவு காண்கிருன். வன் தன் ஆணவக் கோட்டையை உடைக்க வேண்டும். அப்போது தான் அவன் மனத்தில் வெளிச்சம் நுழைய முடியும்.

மனத்தில் வெளிச்சம் தோன்றுவதற்காகவே எல்லாவித யோகப்பயிற்சிகளும் தோன்றி இருக்கின்றன. ஒரு குருவிடம் சீடர் ஆவதும் மனத்தூய்மையைப் பெறுவதற்காகத்தான். ஆத்ம சமர்ப் பணம் செய்வதும் இதற்காகத்தான்.

குறுகிய ஆணவம் உள்ளவன் ஒருநாளும் சரண் அடைய மாட்டான். அவன் தன் செருக்கைத் திருப்திப் படுத்துவதற்காகவும், அதை வளர்த்துக்கொள்வதற்கா கவும் எதையும் செய்ய முயல்வான்,

கவர்ச்சிகரமாக, உபயோகமான பல காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருப்பதாகத் தோற்றம் அளிக்கவும் முயல்வான்.

இவனுடைய செயல்கள் ஒருவேளை பிறருக்குப் பயன் கொடுக்கலாம். அவனுக்கு ஒரு பயனும் கொடுக்காது.

நம்முடைய செருக்கு வளர வளர, நாம் மேலும் மேலும் அறியாமை இருளில் மூழ்கவேண்டியதுதான். ஒரு அறியாமை இருள் விலக வேண்டுமானல் குறுகிய ஆணவத்திலிருந்து விடுபட நாம் உறுதியாக முயலவேண்டும்.

இது அவ்வளவு எளிதான காரியம் அல்ல; நிம்மதியாகச் செய்துவரும் செயலும் அல்ல. அதிகமான துன்பங்களையே கொடுக்கும். காரணம்: குறுகிய ஆணவம் அவ்வளவு எளிதாக நம் மிடமிருந்து விலகிவிடாது.

அறிவுத்தெளிவைப் பெறவேண்டும் என்று நாம் உண்மை யிலேயே விரும்பினல் நம்மிடம் இருக்கும் குறுகிய ஆணவத்தைப் போக்கும் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபட்டே ஆகவேண்டும்.

நாமே நம் ஆணவத்தை நம்மிடம் இருந்து விரட்ட முயல வேண்டும். அல்லது இந்தக் காரியத்தைச் [செய்வதற்காக ஒரு பண்புள்ள சான்றேரிடம் நம்மை முழுமையாக ஒப்படைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர் நம்மிடம் இருக்கும் குறுகிய ஆணவத்தை விரட்டுவதற்குத் துணைபுரிவார், நம் மனத்தைச் சுத்தப்படுத்துவார்.

நம்மிடம் இருக்கும் ஆணவத்தைவிரட்டுவதற்கு அவர் நமக்குத் துணைசெய்வதற்கும் நாம் அவருக்கு முழு சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிக்கொடுக்காவிட்டால் அவரால் நமக்கு உதவி செய்யமுடியாது. இதனால் அவருக்குஒன்றும் நஷ்டம் இல்லை; நமக்குத் தான் நஷ்டம்.

குறுகிய ஆணவம் அகன்று மனம் தூய்மை பெற்றவுடன், நமக்குள் இறைவன் எழுந்துவிடுவார். நம்மை விரும்புவார். நமக்கு வேண்டிய அறிவுத் தெளிவைக் கொடுப்பார்.

மகாயான புத்த மடத்தில் நாம் சேரவிரும்புவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இந்த மடத்தில் சுலபமாகச் சேர்ந்துவிட முடியாது. புத்த மடத்தின் வாசலில் குறைந்த பட்சம் இரண்டு மூன்று நாட்களாவது பொறுமையாகக் காத்துக்கிடக்கவேண்டும். இதுவே நம் குறுகிய ஆணவத்தை ஓரளவு போக்கிவிடும்.

ஆனால் நம்மால் அப்படிக் காத்துக்கிடக்கமுடியுமா? முடியாது. காரணம் எத்தனையோ மடங்கள் நம்மை வரவேற்கக்காத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. அதைவிட்டுவிட்டு இந்த மடத்தின் வாசலில் காத்துக்கிடக்கத் தோன்றுது,

''நாம் வேறுமடங்களுக்குச் சென்றால் இரு கைகளையும் நீட்டி நம்மை வரவேற்பார்கள். நமக்குக் காப்பி கூடக் கொடுத்து உபசரிப்பார்கள்.''

இந்தப் புத்த மடத்தின் கதவு திறப்பதற்காக இதன் வாசலில் நாம் ஏன் நாள் கணக்கில் காத்துக் கிடக்க வேண்டும்? என்று எண்ணத் தொடங்கி விடுவோம்.

அப்படியானால் இங்கிருந்து நாம் சென்று விடலாம், இதனால் புத்த மடமோ, இந்த மடத்துத் தலைவரோ எதையும் இழந்து விடப் போவது இல்லை. மடத்தின் தலைவரிடம் எதைப் பெற வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ. அதை அவரிடம் இருந்து பெற நாம் அவருக்குச் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவில்லை.

இதற்கு நம்மிடம் இருக்கும் குறுகிய ஆணவக்கோட்டையே காரணம், அதை முதலில் தகர்க்க வேண்டும். ''எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது, நான் தங்களை முழுமையாகச் சரண் அடைகிறேன். என்னைத் தங்கள் சீடராக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்'' என்று நம்மை அவரிடம் முழுமையாக ஒப்படைக்காவிட்டால் அந்தக் குருவிடமிருந்தும் எதையும்பெற முடியாது.

ஒரு மாணவர் மகாயான புத்த மடத்துத் தலைவரிடம் சென்றார். அவரிடம் ஞானம்பெற விரும்பினார்.

''ஞானத்தைப் பற்றிப் பிறகு பேசுவோம். முதலில் ஒரு கோப்பை தேநீர் அருந்துக'' என்றார் புத்தபிக்கு,

மாணவரிடம் தேநீர் கோப்பையைக் கொடுத்தார். அந்தக் கோப்பையில் தேநீர் ஊற்றினர். மேலும் மேலும் ஊற்றினர். ஊற்றிக்கொண்டே இருந்தார். கோப்பை நிரம்பி வழிந்தது.

''சுவாமி! கோப்பை நிரம்பிவிட்டது. இனிமேல் ஊற்றுதீர்கள்'' என்ருர் ஞானம் பெறச் சென்ற மாணவர்.

''அப்படியா? வருந்துகிறேன். இப்போது இங்கிருந்து செல்க! முதலில் உம் மனத்தை வெறுமையாக்கிக் கொள்க! பிறகு என்னிடம் வருக! அப்போதுதான் என்னல் உமக்கு ஞானத்தை வழங்க முடியும்'' என்ருர் புத்தபிக்கு.

முதலில் நாம் ஆணவத்தைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும் அப்போதுதான் நாம் திறந்த மனத்துடன் இருக்க முடியும். நமக்குள் இருந்த அறிவு முழுவதும் நம் குறுகிய ஆணவத்தின் அடிப்படையிலேயே வளர்ந்தவை.

எனவே நம்மிடம் இருக்கும் குறுகிய ஆணவத்தைப் போக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது நம்முள் தூய்மையான அறிவை நுழைய விடாமல் தடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

''சுத்தமான இதயம் உள்ளவர்களே புனிதமானவர்கள். அவர்களால்தான் கடவுளைக் காணமுடியும்'' என்று பைபிள் சொல்கிறது.

புனிதமான இதயத்தை எப்போது பெறலாம்.

மனம் தூய்மை அடையும்போது பெறலாம். ஆணவம் அற்றவுடன் மனம் அமைதி அடைகிறது. இதனல் அது தூய்மையைப் பெறுகிறது. ''நான்'' ''எனது'' என்ற குறுகிய ஆணவமும் அதனிடமிருந்து நீங்கிவிடுகிறது.

மனத் தூய்மையும் மன சமத்துவமும் ஆன்மநேய ஒருமைப் பாட்டு உரிமையும், யோக வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாகும்.

நம்மிடம் இருக்கும் ஆணவத்தையே போக்கிவிட வேண்டும் என்று முயலவேண்டாம். அது போகாது.

ஆணவம் இல்லை என்ருலும் நமக்கு ஊக்கம் ஏற்படாது.

இறைவன்கூட உயர்ந்த ஆணவம் உடையவர்தான். அது இல்லை என்ருல் அவர் ஏன் இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைக்கிருர்,

ஆணவத்தின் குறுகிய தன்மையைத்தான் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். சுயநலமற்ற ஆணவமாக, பரந்த நோக்கமுடைய தூய்மையான ஆணவமாக அதை மாற்றி உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நம்மிடம் இருக்கும் ஆணவத்தையே அடியோடு துறந்து விட்டால் நாம் பயன் அற்றவர்களாகிவிடுவோம்.

‘‘நான்’’ என்பதை ‘‘நாம்’’ என்றும், ‘‘என்னுடையது’’ என்பதை ‘‘நம்முடையது’’ என்றும் மாற்றிக் கொள்கிறபோது மனம் தூய்மை அடைகிறது. இதனுல் ஆணவத்தின் குறுகிய போக்கு மாறுகிறது. அதன் தன்மை உயர்வதற்கான அடிப்படை உருவாகிவிடுகிறது.

இப்போது ஆற்றலும், ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டு உரிமையும் நிறைந்த உயர்வான ஆணவத்தை வளர்க்கிரேம்.

ஆணவம் என்பது என்ன? தனிப்பட்டவர்களின் உணர்ச்சி. அது, விரிவு அடைந்து விளங்கும் இறை உணர்வில் மறைந்து போய்விடுகிறது.

‘‘நான் எப்போது உன்னைக் காண்பேன்?’’ ‘‘என்னிடம் உள்ள நான் என்பது மறைந்து போகும்போது உன்னைக் காண்பேன்!’’ என்று என் குருநாதர் சுவாமி சிவானந்த அடிகள் அடிக்கடி பாடுவார்.

இவ்வாறு பாடுவதற்கும் ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டு உரிமை உடைய ஆணவம் வேண்டும்.

இறைவனைப் பார்க்கிறபோது குறுகிய ஆணவம் நம்மிடமிருந்து போய் விடுகிறது. நம்மையே நாம் அவரிடம் அர்ப்பணித்து விடுகிரேம்.

‘‘நான்’’ என்பதற்கும் ‘‘நாம்’’ என்பதற்கும்என்ன வேறுபாடு? ஒருமையைக்காட்டும் ‘ன்’ என்பதற்குப் பதிலாக பன்மையைக் காட்டும் ‘ம்’என்ற எழுத்தைப்போடுகிரேம். ன்‘ம்’ ஆகமாறியவுடன் சுயநலம் போய்விடுகிறது. குறுகிய ஆணவம் அகன்று விடுகிறது.

ஆணவத்தை ஆண் + அவம் என்று பிரிக்கவேண்டும். ‘ஆண் அவம்’ ‘ஆண் அவம்’ என்று பலமுறை சொல்லிப்பார்த்தால் நாம் ஆண் என்பது அவமாகும்; வீணுகும் என்பதனை அறியலாம். நாம் ஆண் அல்ல; இறைவன்தான் ஆண் என்பதையும் உணரலாம்.

சில விடுகதைகள் அதற்குள்ளேயே தனக்குள்ள விடைகளை வைத்திருக்கின்றன. விடுகதைகளுக்குள்ளேயே விடை கிடைப்பது போல், நம் பிரச்னைகளுக்கு உள்ளேயே அவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கான வழியும் இருக்கிறது.

இப்போது வாழுகின்ற நம் வாழ்க்கை பொன்னுன வாழ்க்கை. நமக்கு ஓரளவு சுதந்திர சிந்தனையை இறைவன் கொடுத்திருக்கிருர்

இந்தச் சிந்தனையைச் செம்மையாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இறைவனை அடையலாம்.

இறைவனின் சுதந்திரம் சர்வசுதந்திரம். அந்தப் புனிதமான சுதந்திரத்திற்கு நம்முடைய சுதந்திரத்தை அர்ப்பணிக்கவேண்டும். அப்போது நம்மிடம் உள்ள ஆணவ இருள் மறைந்துபோகும். நம் உடம்பு அசுத்தம் நீங்கிய சுத்த உடம்பாகும். நம் முகத்தில் அருள் ஒளி வீசும்.

நம் உடம்பு ஆணவத்தால் உருவானது. மனம் அதன் உடம்பைப் படைக்கிறது. இதனால்தான் மனம் மாறியவுடன் உடம்பும் மாறிவிடுகிறது.

நம் ஒவ்வொரு எண்ணமும் நம் முகத்தில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த எண்ணமே உடம்பில் நிகழும் ரசாயன நிகழ்ச்சிகளை மாற்றுகிறது.

நமக்குக் கோபம் வந்துவிட்டால் நம் உடம்பில் பித்த நீர் பயங்கரமாகச் சுரக்கிறது. முகம் கோவைப் பழம்போல் சிவக்கிறது.

இதனால் நாம் என்ன செய்கிறோம், ஏது செய்கிறோம் என்பதை நம்மால் புரிந்துகொள்ள இயலவில்லை. நாம் என்ன செய்தோம் என்பதை மற்றவர்கள் நமக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

ஒரு திருடனைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே "ஆ! இதோ ஒரு கொடியன்" என்கிறோம். அவனுடைய கொடிய எண்ணங்கள் அவன் உடலில் பரவி அவனைக் கொடியவனாகக் காண்பிக்கின்றன.

இதேபோல களங்கமில்லாத செயல்கள், தூய்மையான எண்ணங்கள் குறுகிய ஆணவமற்ற முயற்சிகள், புனிதமான ஒரு குழந்தையின் முகத்தைப் போல் நம் முகத்தையும் புனிதமாக மாற்றுகின்றன.

பிறக்கும் போது நாம் எல்லோரும் களங்கமே இல்லாத அழகிய முகத்துடன்தான் பிறக்கிறோம். சுயநலமும், குறுகிய ஆணவமும் நம்மை விகாரப் படுத்தி வருகின்றன. அதிலிருந்து நீங்கி, அழகிய முகத்தை அடைவோம்.

சில சமயங்களில் நம்முடைய ஆணவத்தால் நாம் கோபப் பட வேண்டியிருக்கிறது. இந்த ஆணவத்தின் கட்டளைக்கு நாம் பணிய மறுத்து விடவேண்டும்.

"நான் உனக்குப் பணிய முடியாது" என்று அதனிடம் சொல்லிவிட வேண்டும். காரணம் ஆணவத்தின் கட்டளைக்குப்

பணிவது நிலைத்த உண்மையான இன்பத்தைக் கொடுக்காது. தற்காலிகமாக அது ஒரு போலி இன்பத்தை வழங்கலாம். இந்த இன்பம் மேலும் மேலும் பல தொல்லைகளுக்கும் துன்பங்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைகிறது.

இதை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து பார்த்தால், நம்மிடம் உள்ள குறுகிய ஆணவத்தின் ஆசைகள் அகன்றுவிடும்.

தொடர்ந்து ஆராய்ந்து பார்ப்போம். குறுகிய ஆணவத்தின் ஆசைகளைத் திருப்தி செய்வது நியாயமானதா என்று பார்ப்போம்.

எவ்வளவு காலம் இப்படி ஆராய்ந்து கொண்டிருக்க முடியும்? முடிவு இல்லாத ஆராய்ச்சியில் அது கொண்டு சேர்க்கும். இதற்கு முடிவு ஏது? ஆராய்ச்சிக்கு இடையில் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். மனதில் கவலையும், அமைதியைக் கெடுக்கும் நிகழ்ச்சிகளும் உண்டாகுமா என்று பார்க்க வேண்டும்.

ஆணவத்தை லட்சியம் செய்யாமல் அதை ஒதுக்கி தள்ளிவிட வேண்டும். குழந்தையின் களங்கமில்லாத எளிய வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளவேண்டும். இப்போது ஆணவத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். அது தன் குறுகிய தன்மையை விட்டு விடும். உயர்ந்த நோக்குடன் அது செயல்பட ஆரம்பித்து விடும்.

நம்மைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்று நாம் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? நம்மைப் பற்றி நமக்குத் தெரியாதா என்ன?

ஒருவர் நம்மைப் பார்த்து போக்கிரி என்று சொல்லலாம். காரணம் அவர் தம்முடைய போக்கிரித் தன்மையுடன் நம்மைப் பார்க்கிறார். இதனால் நாம் போக்கிரி ஆகிவிடுவோமா?

நம்மைக் குறும்புக்காரன் என்று இன்னொருவர் சொல்கிறார்; இதனால் நாம் குறும்புக்காரன் ஆகிவிடுவோமா?

நாம் யார் என்பதுபற்றி மற்றவர்கள் நமக்குச் சொல்ல வேண்டுமா? நம்மைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன சொன்னாலும் கவலைப்பட வேண்டாம்.

என்னுடைய ஆணவத்திலிருந்து என்னை நான் இப்படித் தான் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

''தாங்கள் ஒரு அதிசயமான சாமி'' என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் புனிதமான கண்களைக்கொண்டு இவ்வாறு என்னைக் காண்கிறார்கள். இது அவர்கள் அபிப்பிராயம்.

நான் யார் என்று எனக்கு நன்ருகத் தெரியும்.

"தாங்கள் ஒரு அயோக்கியர்; உலகத்தை ஏமாற்றிப் பொருளைப் பரித்து வருகிறீர்கள்" என்றும் சிலர் கூறலாம்.

"அவர்கள் அப்படி நினைக்கிருர்கள். இவ்வாறு நினைப்ப தற்கும், சொல்வதற்கும் அவர்களுக்குச் சுதந்திரம் இருக்கிறது. அதனுல் சொல்கிருர்கள்.

"என்னைப்பற்றி எனக்குத் தெரியாமல் இருந்தால் அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு நான் குழப்பமடைய நேரலாம்.

"என்னை எனக்கு நன்ருகத் தெரியும்; அதனுல் அவர்கள் சொல்வதைப் பற்றி நான் கவலைப்பட போவதில்லை."

நாம் நம்மைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டிருந்தோமானுல், இப்படிப்பட்டகவலைகளிலிருந்து எளிதில் விடுபடலாம்.

மற்றவர்களின் போற்றுதலோ, தூற்றுதலோ, நம்மைப் பாதிக்காமல் இருக்கவேண்டுமானுல் நாம் ஆணவம் அற்றவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

நம்முடைய மதிப்பைக் குறைப்பதற்கு நாம் விரும்புவோமா?

மக்கள் தங்கள் உடலின் எடையைக் குறைப்பதற்கு விரும்புகிருர்கள்- அதற்காகக் கவலைப்படுகிருர்கள். தங்களிடம் உள்ள ஆணவத்தின் எடையைக்குறைத்துக்கொண்டால்எவ்வளவு சுதந்தரத்துடனும், எளிமையுடனும் வாழலாம் என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளவில்லை.

ஒரு நீண்ட காகிதத்தை எடுத்துக்கொள்வோம், அதில் நம் பெயர், புகழ் பதவி, அறிவாற்றல் முதலியவற்றை எழுதிப் பார்ப்போம். அப்போது நமது ஆணவத்தின் எடை எவ்வளவு என்று தெரியும்.

இந்தப் பட்டியல் நீளமாக இருந்தால் ஆணவத்தின் சுமை அதிகமாயிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆணவத்தின் எடை எவ்வளவு குறைகிறதோ, அவ்வளவு சுதந்திரமாக நாம் இருக்கிருேம் என்பதையும் உணரலாம்.

ஒருவர் ஒருபேனுவினுல்தான்எழுதுகிருர். ஒரு பேனுபோதும் அவருக்கு. இன்னெருவர் பத்து பேனு வைத்துக்கொண்டிருக்கிருர். ஆனுல் ஒரு பேனுவினுல் தான் எழுதுகிருர், மற்ற ஒன்பதுபேனுக் களும் சமுதாயத்தில் ஒன்பது பேர்களுக்குப் பயன்படக் கூடியவை, அவைகளை அவர் திருடி வைத்துக்கொண்டிருக்கிருர் என்றேசொல்லவேண்டும்.

நாம் அடைந்து அனுபவிக்கக்கூடிய பொருள்கள் உலகில் ஏராளமாயிருக்கின்றன. மற்றவர்களுடன் கவனமாக அதைப் பகிர்ந்து கொண்டு அனுபவித்தால் யாருக்கும் எந்தக்குறையும் இருக்காது.

நமக்கு வேண்டிய எல்லாவற்றையும் கொடுப்பது இயற்கை யின்கடமை, அது கொடுத்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது, நமக்குத் தேவையானவை எல்லாம் இயற்கையிடம் ஏராளமாக இருக்கிறது. நம்முடைய பேராசையை நிறைவேற்றிக் கொள்வதைத்தான் இயற்கை வெறுக்கிறது.

அதனுல் நாம் எதற்கும் அடிமையாகாமல் இருக்கவேண்டும் இது உலகிற்கு ஒரு நன்மையும் செய்யாமல் அதைத் துறந்து விடுவது அல்ல.

ஒரு நாட்டில் நாம் சுதந்திரமாக வாழ்ந்தால்தான் அந்த நாட்டிற்கு நம்மால் இயன்ற நன்மைகளைச் செய்யமுடியும்.

எதற்கும் அடிமையாகாமல் சுதந்திரமாகப் பணியாற்றும் நல்ல மனப்பான்மையை எல்லாத் தலைவர்களும் பெற்று விடுகிருர் கள் என்று கற்பனை செய்துகொள்வோம். இந்த உலகமே சுவர்க்க பூமி ஆகிவிடும்.

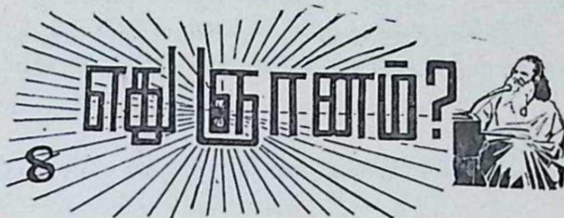
நாம் அனுபவிப்பதற்காகவே உலகம் இருக்கிறது. நாம் உலகிலிருக்கும் எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க விரும்புகிருேம்.

ஒவ்வொரு பொருளையும் தீர்க்கமான அறிவுடனும், விரிந்த மனப்பான்மையுடனும், ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டு உரிமையுடனும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது எல்லாப் பொருள் களும் நமக்கு ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், மன நிறைவை யும், கொடுக்கும்.

இதற்கு நம் குறுகிய ஆணவத்தை அடக்கி ஆளத்தெரிந் திருக்கவேண்டும். அப்போது நமக்கு ஏற்படும் தோல்விகளும், தொல்லைகளும், ஏமாற்றங்களும்கூட நமக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

மிகப் பெரிய போராட்டத்திற்குப் பிறகு, நாம், நம்மிடம் இருக்கும் ஆணவப் பேயைத் தோற்கடித்துவிடலாம்.

இதில் சந்தேகமே வேண்டாம்.



நாம் சூரிய ஒளியில் குளிர் காய்கிறோம். அப்போது "சூரியன் யாருக்குச் சொந்தம்?" என்று கேட்டால் ஏதாவது பயன் உண்டா? சூரியன் எல்லா உயிர்களுக்கும் உரியதல்லவா?

புரிந்து கொள்வது என்பது மிகப் பெரிய மனிதப் பண்பாகும். ஒவ்வொருவரும் இந்தப் பண்பைப் பெறவேண்டும்

நாம் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் இறைவனை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

முதலில் நம்மைப்பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது புரிந்து கொள்ள வேண்டும், அப்போதுதான் நம் அயலாரைப் பற்றியும் நாம் புரிந்து கொள்ள முடியும். நம்மையோ, நம் அயலாரையோ நாம் புரிந்து கொள்ளாத நிலையில் இறைவனை நாம் எப்படிப் புரிந்து கொள்ள முடியும்?

"புரிந்து கொள்" என்ற சொற்றொடரை முதலில் புரிந்து கொள்வோம். 'புரிந்து,' 'கொள்' என்ற இரண்டு சொற்கள் இதில் இருக்கின்றன.

ஒருவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து நின்று பணிபுரிகிறோம். இதைப் 'புரிந்து' என்ற சொல் காட்டுகிறது.

இவ்வாறு கீழ்ப்படிந்து நின்று பணிபுரியும்போது அவர் தமக்கு வேண்டியதைக் கொடுக்கிருர். அவர் கொடுப்பதைப் பெற்றுக் கொள்கிறோம். இதைக் 'கொள்' என்ற சொல் காட்டு கிறது.

பொதுவாக யாரும் ஒருவருக்குக் கீழ்ப்படிய விரும்புவதில்லை. "நான் ஏன் இன்னொருவருக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும்? நான் என்ன அவ்வளவு கீழ் ஆனவனு?" என்ற அகந்தையுடன் இருக் கிருர்கள்.

எல்லோரும் மேல் நிலையிலேயே இருக்க விரும்புகிருர்கள்.

மேல் நிலையில் ஒருவர் இருப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? சான்றோருக்குக் கீழ்ப்படிந்து பணிபுரிய வேண்டும்.

நாம் மேல் நிலையில் இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருந் தால் நினைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். ஒருநாளும் மேல் நிலைக்குச் செல்ல முடியாது,

நாம் மேல் நிலையில் இல்லை என்று எப்போது எண்ணு கிறோமோ அந்தக் கணமே மேல் நிலைக்கு உயர ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

நாம் எதையும் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்று நினைக்கிற போது நாம் விரும்புவதைப் புரிந்து கொள்ளவும் தொடங்கி விடுகிறோம்.

இது தாழ்வு மனப்பான்மை அல்ல. இதற்குப் பெயர்தான் சான்றோருக்குக் கீழ்ப்படிந்து பணிசெய்து புரிந்து கொள்வது.

நன்கு புரிந்து கொண்டிருப்பவர்கள் சான்றோருக்குக் கீழ்ப் படிந்தே இருப்பார்கள். இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் நெற்பயிரைப் பார்த்திருக்கிறோம். அது நிமிர்ந்து வளர்கிறது. நெற்பயிர் சூல் கொள்ளும்போது அது இன்னும் நிமிர்ந்து விரைப்பாக வளர்கிறது. சூல் கொண்ட நெற்பயிர்கள் கொஞ்சமும் வளைவதில்லை.

நெற்கதிர்கள் முற்றியவுடனே நெற்பயிர்கள் நிமிர்ந்து நிற்பதில்லே, அவைகளால் நிமிர்ந்து நிற்க முடிவதில்லே.

காரணம் அதன் தலேயில் முற்றிய நெற்கதிர்கள் இருக்கின்றன. அதன் கனத்தால் அவை பணிந்து தலேதாழ்ந்துவிடுகின்றன.

காலியாக இருக்கும் தலேகள்தான் கர்வத்துடன் நிற்கும். ''நான் மேல்நிலேயில் இருக்கிறேன்'' என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்.

ஒருவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து பணிபுரியும் போதுதான் அவர் தம்மைப் புரிந்து கொள்கிருர். பணிவுடன் நடந்து கொள்கிருர். இதுதான் உயர்ந்த பண்பாடு.

யாரிடம் பணிவைப் பார்க்கிருேமோ அவரிடம் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை இருப்பதையும் உணரலாம்.

எதையும் புரிந்துகொள்ள முயல்வது கல்வி, இதற்கு முடிவே கிடையாது.

கலே மடந்தையான சரஸ்வதி தம் கையில் புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டே இருக்கிருள். ஓயாமல் படித்துக்கொண்டே இருக்கிருள். 'கற்றது கைமண் அளவு; கல்லாதது உலகளவு' என்று சொல்கிருள். கல்விக்கு முடிவே கிடையாது.

நாம் எதையும் புரிந்துகொள்வதற்கு ஆர்வத்துடன் இருந்தால் எதையும் புறக்கணிக்கமாட்டோம் நாம் பயனுள்ள புத்தகங்களேப் படிப்பதில்லே.

நாம் எதையாது புரிந்துகொள்ள விரும்பினல், விரும்பியதை ஆர்வத்துடன் கேட்கவேண்டும். கேட்டால் கொடுக்கப்படும்.

இயற்கை முழுவதுமே அறிவுக் களஞ்சியமாகும். நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் இயற்கை உண்மை நமக்கு மௌனமாக அறிவைப் போதித்துக்கொண்டிருக்கிறது.

செல்வத்துள் செல்வம் செவிச்செல்வம்; அச்செல்வம் செல்வத்துள் எல்லாம் தலே. எனவே எப்போதும் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். நாம் கேட்பதற்காகவே படைக்கப்பட்டிருக்கிருேம்.

நமக்கு இரண்டு காதுகள் இருக்கின்றன. வாய் மட்டும் ஒன்று இருக்கிறது.

இவை கேட்பது அதிகமாகவும் பேசுவது குறைவாகவும் இருப்பதற்கு அத்தாட்சியாகும்.

கேட்டவற்றை எல்லாம் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமானுல் ஒரு காது போதுமானது. அதுவும் நம் முகத்தின் முன் பக்கம் இருந்தாலே போதும்.

காதுகளோ தலையின் இரு பக்கங்களிலும் இருக்கின்றன. கேட்கின்ற ஒவ்வொரு செய்தியும் இருபகுதிகளாகப் பிரிந்து காதுகளுக்குள் செல்கின்றன-

இவ்வாறு காதுகள் அமைக்கப்பட்டிருப்பது நாம் கேட்கும் செய்திகளைப் பகுத்து அறியவேண்டும் என்பதற்காகத்தான். நன்கு புரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காகத்தான்.

பகுத்துப் புரிந்துகொள்ளும் செய்திகளைத்தான் ஒத்துக் கொள்ள முடியும்.

காதுகளை மூடுவதற்குக் கதவு கிடையாது. ஒலி அதிர்வுகளை வாங்கிக்கொண்டே இருப்பதற்கு வசதியாக காதுகள் எப்போதும் திறந்தே இருக்கின்றன.

பேசுவதைத் தடை செய்வதற்கோ இரண்டு கதவுகள் இருக்கின்றன. ஒரு கதவு உள் கதவு, பல் வரிசைகள் அடுத்த கதவு வெளிக் கதவு உதடுகள்.

வார்த்தைகளைப் புனிதமாகவும் கவனமாகவும் காப்பாற்ற வேண்டும். அவற்றை எளிதாக வெளிப்படுத்தக்கூடாது.

எதையாவது சொல்ல விரும்பினுல் அதைப்பற்றி ஒருமுறைக்கு இருமுறையாக ஆழ்ந்து சிந்திக்கவேண்டும்.

நாம் எதையும் நம் புலன்களின் வழியாகப் புரிந்துகொள்வதில்லை. மனத்தின் வழியாகவே புரிந்து கொள்கிறோம்.

கேட்பது மட்டும் போதாது. ஆழ்ந்து கவனிக்கவும் வேண்டும். காதுகளாலும் மனத்தினுலும் சேர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

கேட்பதற்கும் கவனிப்பதற்கும் இடையில் வேறுபாடு இருக்கிறது. கவனித்தோமானல் குறிப்பெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை.

ஒரு பெரிய டேப் ரிக்கார்டரே நம் உள் இருக்கிறது. அது பலதுறைச் செய்திகளையும் பதிவு செய்துகொள்ளும் பேராற்றல் பெற்ற டேப் ரிக்கார்டர். முடிவே இல்லாத டேப் அதில் இருக்கிறது.

ஆழ்ந்து கவனித்தோமானல் ஒரு சிறு சிதைவும் இல்லாமல் அப்படியே நம் உள் இருக்கும் டேப்பில் பதிந்துகொள்ள முடியும். இந்த சங்கதிகள் கேட்பதற்கு வெகு எளிதாகத் தோன்றும்.

நம் வாழ்க்கையின் முழுக் கட்டிடத்தையும் கட்டுவதற்கு இந்த எளிய சங்கதிகள் அடிப்படைக் கற்களாக அமைந்து இருக்கின்றன.

இந்த அடிப்படைக் கற்கள் இல்லாமல் ஆன்மிக வாழ்க்கையில் ஒருபடி கூட உயர முடியாது.

''இறைவா! நான் என்ன செய்கிறேன் என்று எனக்கே தெரியவில்லையே! பல நூல்களில் இருந்து பல செய்திகளை மனப்பாடம் செய்திருப்பது போலத் தோற்றமளிக்கிறேன். என் உடம்பு முழுவதும் வாய்கள் இருப்பதுபோல இடை விடாமல் நான் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறேன், இந்த படுகுழியில் இருந்து எப்போது எழுவேன். மோன வரம்புக்கு எப்போது செல்வேன்!'' என்று அவ்வை பிராட்டியார் ஏக்கத்துடன் கேட்கிருர்.

மோனத்தின் மூலமாகத்தான் நம் உள் இருந்து நம்மை இயக்கும் இறைவனை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

இறைவனைப் புரிந்து கொள்ளும் அடிப்படையே இந்த மோனத்தில்தான் இருக்கிறது. இறைவனைப் புரிந்துகொள்வது தான் மோனம். மோனம் என்பது ஞானத்தின் வரம்பு.

மோனம் நமக்கு எதையும் சொல்வதில்லை, அது சாட்சியாக இருந்து நம்மைக் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நாம் நல்லது செய்தாலும் கெட்டது செய்தாலும், சரியாகச் செய்தாலும், தவருகச் செய்தாலும் அது சாட்சியாக இருக்கிறது.

சாட்சி வாதியின் பக்கமோ, பிரதிவாதியின் பக்கமோ சார்ந்து இருக்கக் கூடாது. சத்தியத்தின் பக்கம்தான் இருக்க வேண்டும்.

சாட்சியாக இருக்கும் சத்தியமே கடவுள், அவருடைய படைப்பும் ஒரு வகையில் அவரைப் போன்றதே.

சூரியன் ஒரு சாட்சி, காற்று ஒரு சாட்சி, ஆகாயம் ஒரு சாட்சி நீர் ஒரு சாட்சி எப்போதும் நம் முன்னுல் சாட்சி இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

இந்த இயற்கை சாட்சிகளின் முன்னிலேயில் நாம் செயல் புரிகிரேம்.

மோனநிலேயில் சாட்சியாக இருப்பது எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறது என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. புரிந்து கோண்டு இருப்பவரை புரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். மற்றவற்றைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள முயல்வதை நாம் முதலில் நிறுத்த வேண்டும்.

முதலில் புரிந்து கொண்டிருப்பவரைப் புரிந்து கொண்டால் மற்றவை நமக்குத் தாமே புரிந்துவிடும்.

“இறைவனேத் தெரிந்துகொள்வதற்கு முதலில் முயற்சி செய் இதைக் கொண்டு மற்றவற்றை எல்லாம் தெரிந்து கொள்ளலாம். புரிந்துகொண்டிருப்பவாராகிய இறைவனேப் புரிந்து கொள்ளவில்லேயானுல் இந்த உலகம் முழுவதையும் பெற்றிருந் தாலும், ஏன் பிரபஞ்சத்தையே பெற்றிருந்தாலும் அவற்ருல் உனக்கு ஒரு பயனும் இல்லே” என்று பைபிள் சொல்கிறது.

நாம் அடைந்திருக்கும் செல்வம் எல்லாம் எந்த மதிப்பும் உடையவை அல்ல. வெறும் பூஜ்யம் பூஜ்யத்துக்குத் தனியே மதிப்பு கிடையாது.

ஒரு காசோலேயை எடுத்துக்கொள்வோம். அதில் சில பூஜ்யங்களே வரிசையாக எழுதுவோம். அதை யாரிடமாவது கொடுப்போம். அந்தக் காசோலேயைக் கொண்டு அவர் ஒரு காசைக்கூட பெறமுடியாது.

இன்னும் சில பூஜ்யங்களேப் போட்டு அவரிடம் கொடுப் போம். அதனுலும் அவர் பயன்பெற மாட்டார்,

பூஜ்யத்திற்கு வலது பக்கத்தில் ஒன்று என்ற எண்ணை எழுதுவோம். இப்போது ஒவ்வொரு பூஜ்யமும் ஒன்றைவிட ஒன்று பத்து மடங்கு மதிப்புள்ளவைகளாக மாறிவிடுகின்றன.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பெற்றிருக்கும் தகுதிகள் வெறும் மதிப்பில்லாத பூஜ்யம் என்று தெரியாமல் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

''நான் ஒரு டாக்டர்'', ''நான் ஒரு பேராசிரியர்'' ''நான் முதல் மந்திரி'', ''நான் இப்படி'', ''நான் அப்படி'' என்று பெருமைப்பட்டுக்கொள்கிறோம்.

இந்தத் தகுதிகள் எல்லாம் மதிப்பில்லாத பூஜ்யங்களே என்பதை நாம் உணரவில்லை. நம் தகுதியாகிய பூஜ்யத்துக்கு முன்னால் ஒன்று என்கிற இறைவன் உணர்வு இல்லாவிட்டால் அதற்கு மதிப்பில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவில்லை.

நாம் ஒரு பெரிய பூஜ்யம் என்பதையும், சிறிய பூஜ்யம் என்பதையும் பெருமையாகப் பேசிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

நம் உள் இருந்து நாம் செய்யும் செயல்களுக்கெல்லாம் சாட்சியாக இருக்கும் ஒன்றாகிய இறைவனைப் புரிந்துகொள்ளாமல் வெளியில் இருக்கும் மற்றப் பொருள்களைப் புரிந்துகொள்வதால் என்ன பயன்?

சில சமயங்கள் இது ஆபத்தில்கூட கொண்டுபோய்விடும்.

முதலில் நாம் யார் என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அது மற்ற பொருள்களைப்பற்றி நாம் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் அறிவை ஆற்றல் உள்ளதாகச் செய்யும்.

நாம்பெற்றிருக்கும் தகுதியற்ற தகுதிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன் இதைப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

நம் செயல்களுக்குச் சாட்சியாக இருக்கும் இயற்கை உண்மையை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அது நாம் யார் என்பதை உணரும்படிச் செய்யும்.

''ஏதேனும் ஒரு பொருளைப் பற்றிய உள் உணர்வைப் பெறவேண்டும்'' என்று இளைஞர்கள் துடிக்கிறார்கள்,

நம் முன்னால் இருக்கும் இயற்கையின் மோனத்தைக் கவனியுங்கள். நாம் விரும்பியதைப் பெறுவதற்கு இந்த மோனத்தில் ஆழ்ந்து கவனம் செலுத்த வேண்டும். மேலும் ஆழ்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

ஞானத்தின் வரம்பு இந்த மோனமே. இந்த மோனத்தின் மூலமாகவே இயற்கை உண்மையை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

இயற்கைஉண்மையை விளக்குவதற்கு வார்த்தைகள்இல்லை.

''இது அறிவும் இல்லை. அறியாமையும் இல்லை, எல்லா அறிவுகளின் சேர்க்கையும் இல்லை. இதைப்பற்றி பேசமுடியாது. இதைச் சுட்டிக் காட்டும் குறியீடோ அடையாளமோ கிடையாது. இது எங்கோ ஒரு இடத்தில் இருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டும் காட்டிவிட முடியாது. இதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் சாரமாகும்'' என்கிறது உபநிடதம்.

9 யார் உண்மையான குரு?

நம்முடைய மனம் போதுமான அளவு தெளிவாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் அதுவே நமக்குக் குருவாக இருந்து வழிகாட்டும்.

நம் மனத்தில் நமக்கு முழு நம்பிக்கை இருந்தால் நம் சந்தேகங்களை எல்லாம் நம் மனமே தீர்த்து வைக்கும். நமக்கு நல்ல வழியையும் காட்டும். நம் மனத்தின் ஆணைப்படியே நாம் நடக்கவும் செய்யலாம்.

எந்த வகையில் பார்த்தாலும் உண்மையான குரு வெளியில் இல்லை. நம் உள்ளேயேதான் இருக்கிறார்.

நம் உள்ளிருந்து நமக்குத் தெளிவான விளக்கங்கள் கிடைக்கின்ற வரையில் அவ்வப்போது நமக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை அதில் அனுபவம் உள்ள யாரிடமாவது கேட்டுத் தெரிந்து தொள்ளலாம்,

நம் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரக்கூடிய ,புத்தகங்களைப் படித்தும் நம் சந்தேகங்களை தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு நம்மை நாம் தயாராக்கி கொண்டவுடன் நமக்கு ஏற்ற ஒரு ஆசிரியரை இறைவன் நம்மிடம் அனுப்பி வைப்பார்.

மாணவர் தயாராக இருந்தால் ஆசிரியர் தானே வந்து விடுகிறார்.

அப்படி வரும் குரு ஆணாகவும் இருக்கலாம். பெண்ணாக வும் இருக்கலாம். அவர் நம் சந்தேகங்களுக்குப் போதுமான விளக்கம் தருபவராக இருப்பார்.

குரு என்ற சொல்லில் இரண்டு எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன. 'கு' என்பது இருட்டையும், அறியாமையையும் குறிக்கும். 'ரு' என்பது அவற்றை நீக்கும் வெளிச்சத்தையும், அறிவையும் குறிக்கும்.

குரு என்பவர் நம் அறிவைத் தூண்டி விடுபவர். இருட்டில் இருந்து நம்மை வெளிச்சத்துக்கு அழைத்து வருபவர்.

குரு என்றால் பொதுவாக ஆசிரியர் என்பதே பொருள்.

எல்லா தீர்க்க தரிசிகளும் நம்முடைய குருமார்கள்தான்.

இறைவனே நமக்குக் குருவாகத் தோன்றி வழிகாட்டி வருகிறார்.

குருவின் வெளித்தோற்றத்தையோ அவருடைய தூல உடலையோ குரு என்று சொல்லக் கூடாது. அவர் உடலுக்குள் இருந்து அவரை இயக்குகின்ற தெய்வ சக்தியைத்தான் குரு என்று சொல்லவேண்டும்.

''என் குரு அழகான முகத்தை உடையவர்'', ''வழுக்கைத் தலையை உடையவர்'', ''தாடி வைத்திருப்பவர்'' என்று சொல்வோமானால் நாம் குருவின் தோற்றத்தையும் அவர் தூல உடம்பையும் தான் குறிப்பிடுகிறோம்.

தாடிதான் குருவிற்கு உரிய தகுதி என்றால் எல்லா ஆடு களுமே குருவாகி விடும். காரணம் அவைகளுக்கு நீளமான தாடிகள் இருக்கின்றன.

குரு என்பது அவருடைய தோற்றத்தையோ தூல உடலையோ குறிப்பது அல்ல. அவர் உள்ளே இருந்து வெளிப் படுகின்ற அறிவின் தெளிவையே குறிக்கிறது. அதுதான் தெய்வீக ஆற்றல்.

ஒரு குரு நல்ல விளக்கத்தைக் கொடுப்பவராகவும் இருப்பார். நல்ல விளக்கத்தை அடைபவராகவும் இருப்பார்.

தெய்வத்தின் ஆற்றல் அவர் உள் இருந்து எழுந்து அவரை இயக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. அதனால் அவரிடம் இருந்து நாம் அருள் விளக்கத்தைப் பெறுகிறோம்.

நம் உள் இருந்து நம்மை இயக்கிக்கொண்டிருக்கும் சக்தி யின் அளவை அவர் அறிந்துகொள்கிறார். அதைக்கொண்டு நமக்கு வேண்டியதை அவரால் கொடுக்கமுடிகிறது. இதனால்தான் நாம் அவரை நம் வழிகாட்டியாகக்கொள்கிறோம்.

மனித வடிவத்தில் இருக்கும் எந்த குருவும் நம்முடைய குறிக்கோளை நோக்கி நம்மை அழைத்துச்சென்றுவிடமுடியாது. நாம் செல்லவேண்டிய வழியை மட்டும்தான் அவரால் காட்டமுடியும். நாம்தான் அந்த வழியில் நடக்கவேண்டும்.

நம் பசியைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கு நாம்தான் சாப்பிட்டு ஆகவேண்டும்.

ஒருவர் பசிக்காக இன்னொருவர் உண்ணமுடியாது. அப்படி உண்பதன் மூலமாக இன்னொருவர் பசியை நீக்கிவிடவும் முடியாது.

பசியைப் போக்கிக்கொள்வதற்கு வேண்டிய உணவு எங்கே இருக்கிறது என்பதை வேண்டுமானால் குரு நமக்குக் காண்பிக் கலாம்.

அருள் அனுபவம் பெற்ற ஒரு குரு நம்மிடம் இருந்து உண்மையான முயற்சியைத்தான் எதிர்பார்ப்பார். வேறு எதையும் அவர் நம்மிடமிருந்து எதிர்பார்க்க மாட்டார்.

மனப்பூர்வமாக நாம் அவரிடம் எதைக்கேட்டாலும் அதைக் கொடுப்பார்.

தாம் கொடுப்பதை நாம் பயன்படுத்தியே ஆகவேண்டும் என்று அவர் ஒருபோதும் நம்மைக் கட்டாயப்படுத்த மாட்டார்,

"அதோ ஒரு உணவு விடுதி இருக்கிறது" என்று நமக்குக் காண்பிப்பார். அந்த உணவு விடுதிக்குச் சென்று சாப்பிடுவது நம்முடைய விருப்பம். அங்கு சென்று நாம் சாப்பிடாவிட்டால் அதற்காக அவர் சிறிதும் வருத்தப்படமாட்டார்.

சில சமயங்களில் குரு சொன்னபடி நாம் நடக்கவில்லை என்றால் குரு நம்மை சபித்து விடுவார் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள்.

உண்மையான எந்த ஆசிரியரும் நம்மை சபிக்கமாட்டார். நமக்கு வழிகாட்டுவது மட்டுமே அவருடைய வேலை.

ஒருவரைக் குருவாக ஏற்றுக்கொள்வதும், ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதும் நம்முடைய உரிமை.

"நான் உனக்குக் குருவாக இருக்கப்போகிறேன்" என்று எந்த உண்மையான குருவும் யாரிடமும் சொல்லிக்கொள்ள மாட்டார்.

இன்னும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இன்னும் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்ற ஆவலுடனும் உணர்வுடனும் இருப்பவர் தான் உண்மையான குரு.

ஒரு உண்மையான குரு எந்தச் சமயத்திலும் தம்மை குரு என்று சொல்லிக்கொள்வதற்கு முன் வரமாட்டார்.

அப்படியானால் உண்மையான குருவை நாம் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

"நான் உனக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டு எந்த குருவும் நம்மிடம் வரமாட்டார்.

அவர் நம் உள்ளத்தைக் கவரும்படியான மிகப் புனிதமான வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டு இருப்பார்.

அவருடைய வாழ்க்கையைப் பார்த்தே நாம் நமக்கு வேண்டியவற்றை அவரிடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் போற்றுவதையோ, தூற்றுவதையோ சிறிதும் பொருட்படுத்தாமல் தம்மை முழுமையாக உயிர்ப்பணிக்கு அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருப்பவர்தான் உண்மையான குரு.

அவர்தான் தூய்மையான ஞானி, அவர் பெயரையோ, புகழையோ, பொருளேயோ விரும்பமாட்டார்.

நிலையான ஞான வளர்ச்சியே அவருடைய குறிக்கோளாக இருக்கும். அவர் குறிக்கோளிலிருந்து அவரை யாராலும் மாற்றி விடமுடியாது.

இன்பங்களோ, துன்பங்களோ, இலாபமோ, நஷ்டமோ அவரைப் பாதிக்காது. அவர் தம்முடைய குறிக்கோளுக்காகவே வாழ்ந்து வருபவர். தம்முடைய போதனைகளை அவர் நம்மீது ஒருபோதும் திணிப்பதற்கு முயலமாட்டார்.

நம் கதவைத்தட்டி அவர் அழைக்கமாட்டார். தாம் எழுதிய நூல்களைப் படிக்கும்படி நம்மைத் தூண்டவும் மாட்டார்.

நாம்தான் அவரிடம் செல்லவேண்டும். நம்முடைய ஆர்வத்தையும், உறுதியையும் அவருக்குத் தெளிவாக தெரிவிக்க வேண்டும்.

குரு பேராசைக்காரர் அல்ல. அவர் எந்தப்பொருளேயும் விரும்பி அலேபவர் அல்ல. தன் நலத்துக்காக வாழ்பவரும் அல்ல.

மற்றவர்கள் நல்வாழ்வுக்காகவே தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருப்பவர்.

எப்போதும் அமைதியுடன் இருப்பவர். சம நோக்குடன் எல்லாவற்றையும் பார்ப்பவர்.

சில சமயங்களில் கொடிய சிந்தை உடையவர் போலவும் காட்சியளிப்பார். சற்றுக்கோபம் உடையவர் போலவும், அமைதியை இழந்தவர் போலவும் தோற்றம் அளிப்பார். இப்படிப்பட்ட இயல்பை உடையவர்களிடம் நமக்கு நம்பிக்கை ஏற்படாமல் இருக்கலாம்.

ஏன் அவர் அப்படி நடந்துகொள்கிருர் என்று நமக்குப் புரிவதில்லே. அதனுல் அவரிடம் நமக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுவதில்லே.

மற்றவர்களின் நலத்தைக் கருதியே அவர் அப்படி நடந்து கொள்கிருர்.

வைர வியாபாரிகளுக்குத்தானே வைரத்தின் மதிப்புதெரியும்

ஒரு உண்மையான குருவிடம் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டு மானல் நாமும் ஓரளவுக்கு குருவாகவே மாறி ஆகவேண்டும்.

நம்மைப்பற்றிய உண்மைகளை எவ்வளவு தூரம் அவருக்குத் தெரிவிக்கிறேமோ, அவ்வளவு தூரம் அவர் நம்மிடம் உண்மை யாக இருப்பார்.

ஒரு ஆசிரியரைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தேர்ந்தெடுத்த ஆசிரியரிடம் எச்சரிக்கையாக வும் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

என்னிடம் வரும் மாணவர்களை நான் எப்போது நம்பு கிறேன் தெரியுமா? அவர்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடனும் நம்பிக் கையுடனும் என்னிடம் நெருங்கிப் பழகும்போதுதான் அவர்களை நம்புகிறேன்.

எப்படிப் பார்த்தாலும் மாணவருக்கும் குருவுக்கும் இடை யில் நடைபெறும் ஒரு பெருமணம்தான் இது. குரு சீடர்களின் இதயங்கள் ஒன்றுபடும்போது அதைப் பெருமணம் என்று சொல்ல வேண்டும்.

வெறும் அறிவை மட்டும் பயன்படுத்திக் குருவைக் கண்டு கொள்ளமுடியாது. நம் உள் உணர்வு சொல்வதையும் நாம் ஆழ்ந்து கேட்கவேண்டும்.

நம் இதயத்தின் குரலை நாம் கூர்ந்து கேட்கும் போது நம் மிடம் நிலையான உணர்வும் இயற்கையான எழுச்சியும் ஏற்படு கின்றன.

குருவின் கருணை நிறைந்த கண்களை நம்முடைய கண்கள் சந்திக்கும் போது அவைகள் பிரியமுடியாமல் தவிக்கின்றன.

குருவின் ஆன்மிக அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு உண் மையில் நம் அறிவையும் ஓரளவு பயன்படுத்தித்தான் ஆக வேண்டும்.

ஒரு மரத்தை அதனுடைய கனிகளைக்கொண்டுதான் அறிய முடியும்.

ஒரு நல்ல வைத்தியரைப்பற்றியோ, பல் வைத்தியரைப் பற்றியோ தெரிந்து கொள்வதற்கு அவர்களைப்பற்றி நம் நண்பர் களிடம் விசாரிக்கிறேம். ''பல் டாக்டர் எப்படி? நோயுற்ற பல்லை

எடுப்பாரா? அல்லது நல்ல பற்களையே எடுத்து விடுவாரா?'' என்று கேட்கிறோம்.

''அந்த டாக்டர் நல்லவர்தான். இருந்தாலும் கொஞ்சம் முசுடு'' என்று தெரிந்து கொண்டால் அவரிடம் செல்லும்போது எச்சரிக்கையுடனிருப்போம்.

அந்த டாக்டரைப் பற்றிய சரியான விவரங்கள் கிடைக்க வில்லையானால் நாம் அவரிடம் செல்லவே விரும்புவதில்லை.

ஆன்மிக ஞானிகள் எப்போதும் ஆனந்தமாகவே இருப் பார்கள்.

ஆனந்தத்தை தேடிக்கொண்டு இருப்பவர்கள் ஆன்மிக சாதகர்கள்.

ஆன்மிக சாதகர்களுக்குத் தாம் அனுபவித்த உண்மையை விளக்குபவர்தான் குரு. அவர் எப்போதும் இன்ப உணர்வுட னேயே இருப்பார்.

நிலையாகவும் தூய்மையாகவும், சிறிது மாற்றமில்லாமலும் இருப்பார்.

எல்லா பொருள்களுக்கும் அவர் நிலையான சாட்சியாக விளங்குவார்.

குரு யாருக்கும் ஒரு காசுகூட கொடுக்கமாட்டார். வாழ்க்கை யில் தொடர்ந்து நிகழ்கின்ற காட்சிகளுக்கு அவர் சாட்சியாக மட்டுமே இருப்பார்.

அவர் காணும் காட்சியில் பிரபஞ்சம் முழுவதும் அடங்கி இருக்கும்.

இவ்வளவு அறிய குணங்களை உடையவராக அவர் இருப்ப தால் அவரை யாரும் துல்லியமாகக் கணித்துவிட முடியாது. அவர் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் மீனைப்போல இருப்பார், அவர் கண்கள் திறந்தே இருக்கும்.

ஒருவரே எல்லாருக்கும் குருவாக இருக்கமுடியாது.

ஒரு குருவை நாம் தேர்ந்தெடுத்தபிறகு அவரை முழுமை யாக நம்பவேண்டும். நம்மிடம் இருக்கும் எல்லாவற்றையும் அவரிடம் அர்ப்பணித்துவிட வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வது நம் நலனுக்காகத்தான்,

உண்மையான ஒரு குருவுக்கு உண்மையான சீடர்கள் மிகக் குறைவாகவே இருப்பார்கள்.

ஒரு ஆசிரியர் ஏராளமான மாணவர்களை விரும்பினுல் அவர் உண்மையான ஆசிரியராகமாட்டார். அவர் செய்வது உண்மையான உபதேசமாகவும் இருக்க முடியாது. உபதேசத்தின் பெயரால் வியாபாரத்தைத்தான் நடத்தி வருகிருர், என்றே சொல்லவேண்டும்.

உண்மையான குரு மாணவர்களின் நலனுக்கே முதலிடம் கொடுப்பார்.

எந்த வகையிலும் தம் மாணவர்களை அவர் கட்டுப் படுத்தமாட்டார்.

"நீர் என் மாணவர் நீ இன்னொரு ஆசிரியரிடம் செல்லக் கூடாது. அப்படிச் சென்ருல் நான் உன்னை சபித்துவிடுவேன்" என்று ஒரு ஆசிரியர் சொல்வாராஞல் அவர் ஆசிரியராக இருப்பதற்குச் சிறிதும் தகுதி இல்லாதவர். எந்தவிதமான யோசனையும் செய்யாமல் அவரிடம் இருந்து உடனே விலகிவிடுவது நல்லது.

அவர் நிச்சயமாக உண்மையான குரு அல்ல. அவர் பணத்தைத் தேடிஅலையும் ஒரு வியாபாரி.

உண்மையான குரு நமக்கு முழுசுதந்தரத்தைக்கொடுப்பார்.

குருவிடம் நாம் நடந்துகொள்ளும் முறையில் ஏதேனும் குறைகள் இருந்தால் அவற்றை அவர் மிக பக்குவமாக நமக்குத் தெரிவிப்பார்.

தம்மீது ஒரு மாணவருக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்று அவருக் குத் தெரிந்து விட்டால் அவர் கவலைப்பட மாட்டார். அடுத்தகணமே மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் அந்தமாணவரைவெளியில்அனுப்பிவிடுவார்.

எந்தக் குருவிடமும் யாரும் பலவந்தமாகக் கட்டுப்பட்டு இருக்கக்கூடாது. மனப்பூர்வமாகவும் முழுமையாகவும் நம்மை அவருக்கு அர்ப்பணித்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு நம்மை குருவி டம் பரிபூரணமாக அர்ப்பணித்துக்கொள்வது ,அவருக்கு நாம் அடிமையாகிவிடுவது அல்ல.

ஒரு குருவிடம் மாணவராக இருக்கவேண்டுமானால் அவரிடம் நல்ல நண்பராக இருக்கவேண்டும், குழந்தையாக இருக்கவேண்டும், தம் நோயைத்தீர்த்துக்கொள்ள விரும்புகிற நோயாளராகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஒருகுருவின்உபதேசங்களைப்புரிந்துகொள்வதற்குஅவருடன் கொஞ்சகாலமே இருந்தால் போதுமானது. மாதக் கணக்கிலோ ஆண்டுக்கணக்கிலோ அவருடன் இருக்கவேண்டியதில்லை.

சுவையில்லாத உணவை ஆண்டுக் கணக்கில் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டுமா? வேண்டியதில்லை. அது நமக்கு உரிய உணவு இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டவுடன் அதை ஒதுக்கி விடுவதுதான் அறிவுடைய செயலாகும்.

நமக்கு உரிய ஆசிரியர் யார் என்று நாம் தெரிந்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர் நமக்கு உண்மையான குரு ஆகமாட்டார்.

உண்மையான குரு, அவருடைய தோற்றமோ தூல உடம்போ அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவர் உள்ளே இருக்கும் ஆன்மஒளிதான்உண்மையானகுரு, அவர் வாழ்கின்ற முறைகளையும், அவரிடம் காணும் பரிபூரண அமைதியும் தான் நாம் அவரிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவைகளாகும்.

குரு ஏசுநாதராகவே இருக்கலாம். இருந்தாலும் அவருடைய தோற்றத்தையும் அவர் தூல உடலையும் வழிபடக்கூடாது.

அவர் உயிர்த்தெழுந்த மாண்பும், அதில் விளங்கிய தெய்வீக ஒளியும்தான் நாம் குருவாக வழிபடத்தக்கவை.

இவ்வாறு வழிபடுவதுதான் இறைவனை வழிபடுவதாகும்,

முதலில் கற்பனை உருவங்களும், அவற்றின் பெயர்களும் நம்மிடம் இருந்து மறைந்துவிடவேண்டும். உருவமும் பெயரும் இல்லாத ஒன்றுதான் பரிபூரணத்துவம் பெற்ற குரு ஆவார்.

உருவங்களும் பெயர்களும் நம் மன உலகின் வெறும் பிரேமைகளே.

பிரேமை நிறைந்த மனத்தை வென்றுவிட்டால் வெறும் உருவத்திலும் பெயரிலும் நமக்குப் பற்று ஏற்படாது. எல்லாவற்றையும் கடந்து நிற்கும்போது தான் உண்மையான இறை அனுபவம் கிடைக்கும். அந்த அனுபவம் வார்த்தைகளால் சொல்லிக்காட்ட கூடிய அனுபவம் அல்ல.

உருவத்தையும் பெயரையும் பற்றிநின்ற மனதுக்குத்தான் தன் அனுபவத்தைக் கூறமுடியும். காரணம் உருவத்துக்கும் பெயருக்கும் ஒரு முடிவு உண்டு.

உண்மையான இறை அனுபவத்துக்கோ முடிவே கிடையாது முடிவில்லாத ஒன்றை முடிவுடைய பெயர்களாலும் உருவங்களாலும் ஒருபோதும் விளக்கிவிட முடியாது. வரையறை செய்ய முடியாது வர்ணிக்கவும் முடியாது. ஆனால் அனுபவித்து மகிழமுடியும்.

இரண்டாம் பாகம்

மன அமைதி பெறுவது எப்படி?

10 மனதை அமைதிப்படுத்துவது எப்படி?

மனதை அமைதிப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதல்ல?

மனதை அதன் இஷ்டம்போல் திரியவிடாமல் ஒரு குறிக்கோளை நோக்கி அதை இயங்கச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலமாகத்தான் மனதை அமைதிப்படுத்த முடியும்.

நம்முடைய புலன்களாலும், உடம்பாலும், சூழ்நிலையாலும் மனதை அமைதிபெறச் செய்ய முயலவேண்டும்,

சில சமயங்களில் நமது உடம்பின் இயக்கங்களையும், உணவையும், பேச்சையும் கட்டுப்படுத்துகிறோம்.

நமக்குத் தூல உடம்பும், சூக்கும உடம்பும் இருக்கிறது. படிப்படியாக நாம் நமது தூல உடம்பிலிருந்து சூக்கும உடம்புக்குள் செல்லவேண்டும்.

யோகத்தின் முக்கியமான நோக்கம் மனதை ஒரு நெறிப்படுத்தி நல்ல வழியில் இயங்கச் செய்வதுதான். இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மனதைத் தூய்மையாகவும், நேர்த்தியாகவும் இயங்கச் செய்யவேண்டும். இதன் மூலமாகத்தான் நம் உள் இருக்கும்

உள் ஒளியை; தெய்வ ஒளியைப் போதுமான அளவு பிரகாசிக்கச் செய்யமுடியும்.

மனம் அமைதியை இழக்கும் போதும், தன்னுடைய இஷ்டம்போல அது தொடர்ந்து திரிந்து கொண்டிருக்கும்போதும் அதனுல் நம் உள் ஒளியின் பிரதிபலிப்பைப் பெற முடியாது.

மனம் தூய்மையான கண்ணுடிபோல் இருக்கவேண்டும். அப்போது தான் அது உள் ஒளியின் பிரதிபலிப்பைப் பெறும். அந்தப் பிரதிபலிப்பு நேராக வந்து நம் உணர்வுகளைத் தழுவும். அப்போது நம் உணர்வுகள் தூய்மைப் பெறும்.

இதற்கு மனம் முதலில் அமைதி பெறவேண்டும். மனதை அமைதி அடையும்படிச் செய்வதை நம் வாழ்க்கையின் குறிக் கோளாகக் கொள்ளவேண்டும்.

நம்மிடம் இருக்கும் பழக்கமான எண்ணங்களை நாம் அடக்க வேண்டும். அவற்றை நம் ஆளுகைக்குள் கொண்டு வரவும் வேண்டும். இதில் வெற்றிபெற்ருல் புதிய புதிய எண்ணங்களை நாம் உருவாக்கலாம்,

இந்த இணையற்ற மாற்றத்தினுல் நம் மனம் மகத்தான ஆற்றலைப் பெற்று விடும். அது நாம் விரும்பியதை நிறைவேற்றும் சக்திவாய்ந்த நம்முடைய கருவியாகவும் ஆகிவிடும்.

நம் மனதைப் புனிதமாக வைத்துக்கொள்வோம். அப்போது உலக மக்கள் எல்லாரும் நம்முடைய நேய உறவாக மாறி விடுவார்கள்.

மனதை அமைதிப்படுத்தும் ஒப்பற்றக் கலையில் நாம் முதலில் வெற்றிபெறவேண்டும். அதில் நிலைத்து நிற்கவும் வேண்டும். அப்போதுதான் நம்மால் புதிய புதிய எண்ணங்களைப் படைக்க முடியும்.

சிலர் எண்ணுவதுபோல எந்தச் சிந்தனையும் இல்லாமல் மனதை வெறுமையாக்கிக் கொள்வதால் ஒரு பயனும் ஏற்படாது

சிந்தனையற்ற மனத்துக்கும் உணர்ச்சியற்ற ஒரு கல்லுக்கும் எந்த வேறுபாடும் இருக்க முடியாது. சிந்தனையற்ற மனத்தை உடையவர்கள் உணர்ச்சியற்றக் கல்லுக்குச் சமம் ஆவார்கள்.

எனவே கல் நிலையைக் கடந்து சிந்திக்கும் நிலைக்கு மனிதன் உயரவேண்டும். புதிய புதிய எண்ணங்களைப் படைத்து

உயிர்ப்பணி செய்யவேண்டும். இதையும் பொறுப்புடன் செய்ய வேண்டும். பலவகையான பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டு அதை நிறைவேற்றவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

புதிய புதிய எண்ணங்களைப் படைத்து உயிர்ப்பணி செய்யும் வகையில் மனதை நெறிப்படுத்த வேண்டும். இதில் வெற்றி அடைந்தால் பலவகையான பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டு மனித குலத்துக்குப் பெரும்பணி ஆற்ற முடியும்.

மனதில் அமைதி ஏற்பட்டு அது நெறிபட்டவுடன் நாம் சும்மா இருக்கக் கூடாது. உயிர்களுக்கு பணிசெய்ய வேண்டும். அப்போது உயிர்களுக்குப் பணி புரியும் உயர்ந்த எண்ணங்கள் மட்டுமே நம் உள்ளே எழுந்து நமக்கு வழிகாட்டும்.

அவை தன்னலமற்ற எண்ணங்களாகவும் இருக்கும்.

தன்னலம் அற்ற எண்ணங்கள் நம்மிடம் எழும்போது அவை நமது மன அமைதியைச் சிறிதும் பாதிக்காது,

உயிர்ப்பணிக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர்கள் எதற்கும் கவலைப்படமாட்டார்கள், வீணுக ஏங்கிக்கொண்டும் இருக்க மாட்டார்கள். மன அமைதியை இழந்து விடவும் மாட்டார்கள்.

அவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடனும் குதூகலத்துடனும் இருப்பார்கள்.

யோகத்தின் லட்சியம் என்ன? தன் உண்மைத் தன்மையை மறந்து உறங்கிக் கிடக்கும் மனத்தை விழிப்படையச் செய்வது தான் எதையாவது செய்து அதன் மூலமாக இன்பம் அடைய மனம் முயன்று கொண்டிருக்கிறது. மனம் தன் உண்மைத் தன்மையை மறந்து இஷ்டம் போல் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக் கிறது.

வெறும் புலன் இன்பங்களையே நிறைவேற்றும் செயல்களில் மனம் தன் மகத்தான சக்தியை விரயம் ஆக்கிக் கொண்டிருக்கிறது அதில் இருந்து மனத்தை விடுவிப்பதுதான் யோகத்தின் நோக்க மாகும்.

புலன் இன்பங்களில் மனம் பதியாமல் இருப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? அதை புலன் இன்பங்களுக்கு நேர்மாருன செயலில் ஈடுபடுத்தி ஆகவேண்டும்-

இன்றே இப்போதே செய்து தீர்க்கவேண்டிய உயர்ந்த குறிக்கோளை நோக்கி மனதைத் திருப்பவேண்டும். இதில் தீவிர மாகவும் மனதை ஈடுபடுத்த வேண்டும். அந்த உயர்ந்த குறிக் கோளை நிறைவேற்றும் வழியில் மனதை ஈடுபடுத்திப் பழக்க வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சிகள் எல்லாம் வெறும் புலன் இன்பங்களை நிறைவேற்றுவதற்காகச் செய்து கொண்டிருக்கும் சிக்கலான செயல்களில் இருந்து மனதை விடுவிப்பதுதான். பழக்கமான அடிமைத் தனத்திலிருந்து மனதுக்கு விடுதலை கொடுப்பதுதான். தன்னலப் பற்றிலிருந்து உயிர்ப்பணிப் பற்றுக்கு மனதை உயர்த்து வதுதான். இவற்றின் மூலமாக மனதின் தன்மையை மாற்றி அதை நெகிழச் செய்வதுதான்.

தன்னல இச்சைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகக் கிளர்ந்து எழும் உணர்வுக்கும் அது நிறைவேறாதபோது ஏற்பட்ட சோர்வு உணர்வுக்கும் இடையில் மனம் இங்கும் அங்கும் பெண்டுலம் போல ஆடிக் கொண்டிருக்கிறது.

இவ்வாறு ஆடிக்கொண்டிருக்கும் மனத்தின் ஆட்டத்தை நிறுத்த அதன் தன்னல இச்சையிலிருந்து முதலில் அதைக் கழற்றி ஆகவேண்டும்.

தன்னல இச்சையில் இருந்து மனம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கழல்கிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அதன் ஆட்டம் குறைந்து கொண்டே வரும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையை மனம் அடைந்ததும் அதனுடைய தன்னல ஆட்டம் நின்றுவிடும். இப்போது அது தன்னுடைய உண்மையான இயற்கைத்தன்மையை உணர்ந்துகொள்ளும், தன்னை இயக்கிக்கொண்டு இருக்கும், இயற்கை உண்மையைப் பற்றிச் சிந்திக்கும். அது அடையும் வழியை நோக்கி வேகமாகச் செல்லத் தொடங்கும்.

இயற்கை உண்மையை அறிந்துகொள்ளும் தாகம் நம்மை இங்கும் அங்குமாக அலைக்கழிக்கும். பல இடங்களில் சென்றுஅந்த உண்மையை அறிய பலரிடம் மோதிக்கொள்ளவும் செய்யும்.

''நான் துன்பத்தில் உழல்கிறேன்'' என்று பலர் சொல்வதைக் கேட்கிறோம்.

பலவகையானத் துன்பங்களை அவர்கள் அடைகிறார்கள். அந்தத் துன்பங்களில் அருவருப்பு ஏற்படும் வரையில் அவர்கள் அந்தத் துன்பத்தைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்தத் துன்பச் சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபடும் வரையில் அவர்கள் துன்பப் பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அதாவது அவர்கள் மனம் அமைதி யில்லாமல் அலைகிறது. துன்பப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது.

இயற்கை உண்மையான, உள் ஒளியின் பிரதிபலிப்பு மனத்தில் படவேண்டும். அப்போதுதான் அது தூய்மை அடையும். அதுவரையில் மனம் துன்பத்தில் உழன்றுகொண்டே இருக்கும். அது ஓரிடத்தில் அமைதியாக இருக்காமல் ஆடிக்கொண்டே இருக்கும்.

உள் ஒலியின் பிரதிபலிப்பைப்பெற்ற புனிதமான மனதை உடையவர்களை, அமைதியான மனதை உடையவர்களை "உயர்ந்த நிலையில் இருப்பவர்கள்" என்று இந்தக்காலத்து இளைஞர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறக்கும்போது உயர்ந்த நிலையில் உள்ளவர்களாகவே; புனிதம் உடையவர்களாகவே பிறக்கிறோம்.

நாம் வளர வளர வெறும் புலன் இச்சைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் காரியத்தில் மனம் ஈடுபடுகிறது. அதனால் அதன் அமைதி குலைந்துவிடுகிறது. மனதின் அமைதியைக் குலைக்கும் எந்தக் காரியத்தையும் நாம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் நாம் மேல்நிலையில் இருந்து கீழே விழத்தான் செய்வோம். நம் மனது அதன் புனிதத் தன்மையை இழக்கத்தான் செய்யும்.

மனம் தன் அமைதியை இழக்காமலும், அது இன்பமாக இருக்கும்படியும் அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

யோக சூத்திரத்தின் தந்தை பதஞ்சலி முனிவர். அவர் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்தவர்.

அவர் எழுதியிருக்கும் யோக சூத்திரங்கள் ராஜ யோகத்தைப் பற்றி விவரிக்கின்றன.

யோகத்துக்கு எட்டு அங்கங்கள் இருக்கின்றன. அதனால் யோகத்தை 'அட்டாங்க யோகம்' என்று சொல்கின்றனர்,

மனத்தில் எழும் எண்ணங்களின் போக்கை ஒருமுகப்படுத்துவதுதான் யோகம் என்கிறுர் பதஞ்சலி முனிவர்.

வாழ்க்கையில் சில அறங்களைத் தீவிரமாகப் பின்பற்றினுல் மன அமைதியைப் பெறலாம் என்கிறுர்.

''இயமம்'' யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களில் முதல் அங்கமாகும்.

''நியமம்'' இரண்டாவது அங்கம்

இயமம் என்பது செய்யத்தகாதவைகளை விலக்குவது.

நியமம் என்பது செய்யவேண்டியவற்றை செய் என்று விதிப்பது.

''துன்பம் செய்யக்கூடாது'' என்கிறுர் பதஞ்சலி முனிவர்.

இதற்குப் பொருள் என்ன?

மற்றவர்கள் பொருள்களையும் எண்ணங்களையும் திருடாமல் இருப்பது.

இன்னெருவர் எண்ணங்களை நாம் பயன்படுத்தக்கூடாதா? பயன்படுத்தலாம். பயன்படுத்த விரும்பினுல் அது யாருடைய எண்ணங்கள் என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்லிவிடவேண்டும், பிறகு அந்த எண்ணங்களைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

மற்றவர்களுடைய எண்ணங்களை நம்முடைய எண்ணங்களாகவே பயன்படுத்தி வருகிறேம். பல தடவைகளில் பயன்படுத்திக் கொண்டும் இருக்கிறேம்.

''தேவைக்குமேல் பொருள்களைச் சேர்த்து வைக்காதே!'' ''பேராசைப் படாதே!'' என்கிறுர் பதஞ்சலி முனிவர்.

தேவைக்குமேல் பொருளைச் சேர்த்திருப்பவர்கள் யோக நெறிக்கு மாருக நடக்கிறவர்கள் ஆவார்கள்.

மனஅமைதிதான் யோகத்தின் குறிக்கோள். மன அமைதி பெருதவர்கள் எந்த உயர்ந்த பொருளையும் அடையமுடியாது என்றும் பதஞ்சலி சொல்கிறுர்.

இதுதான் கடவுள், நிர்வாணம், தன்னை அறிதல்.

எதுவாக இருந்தாலும்மனத்தூய்மைதான் மிகஉயர்வானது. நமக்குத் தேவையானதும் அதுதான்.

மனத்தூய்மையைப் பாதுகாப்பதற்கு பதஞ்சலி முனிவர் கூறி இருக்கும் அறநெறிகளைப் பின்பற்றியே ஆகவேண்டும்.

பலாத்காரத்தில் நம்பிக்கை உடையவர்கள், தொடர்ந்து உயிர்களுக்குத் துன்பம் கொடுப்பவர்கள் எந்தக்காலத்திலும் மன அமைதியை அடையமுடியாது.

பொய் சொல்பவர்கள், தூய்மையுடனும் அமைதியுடனும் ஒரு போதும் வாழமுடியாது,

தேவைக்குமேல் பொருளைச் சேர்த்து வைத்திருப்பவர்களும் தேவையற்றப் பொருள்களைச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டிருப்பவர்களும் மனஅமைதியுடனே மகிழ்ச்சியுடனே இருக்கமுடியாது.

பதஞ்சலி முனிவர் கூறி இருக்கும் இந்த அறநெறிகளை வாழ்க்கையில் மேற் கொண்டு நடப்பவர்கள் இறைவனின் அருளுக்குப் பாத்திரமாகிறார்கள்.

உள்ளத்தைத் திறந்து வைத்திருப்பவர்கள் ஒளியைப் பெறுகிறார்கள்.

கப்பலில் பாய்மரத்தை விரித்தவர்கள், கடலில் பயணம் செய்கிறார்கள்.

இறைவன் யோகத்தை விரும்புவதில்லை என்ற உண்மையை புரிந்து கொள்ளுங்கள். மன அமைதிதான் இறைவனிடம் நம்மை அழைத்துச் செல்லும்.

வரம்புக்கு உட்பட்ட மனம் யோகப் பயிற்சிகளால் விரிவடைகிறது. தூய்மை பெறுகிறது. இறைவனைத் தெளிவாகக் காண்கிறது.

யோகிகள் தங்களைத் தாங்களே அறிந்து கொள்கிறார்கள். அதில் நிலை பெறுகிறார்கள். தங்களுக்குள் அமைதி நிலவும் அருள் முகத்தைக் காண்கிறார்கள்.

நாம் எல்லாரும் இறைவனின் திரு உருவங்கள். நாம் முடிவற்ற நிலையில் இருந்து வருபவர்கள்,

இறைவனைக் காணும் நிலைக்கு நாம் எப்போது திரும்புவது? இதை எப்படி அறிந்து கொள்வது?

இன்பம் துன்பம், நல்லது கெட்டது என்ற முரண்பாடுகளைக் கடந்து தூய வாழ்க்கையை நடத்தும் போது நாம் இறைவனைக் காணும் நிலையை அடைகிறோம்.

நம்முடைய குறிக்கோள் என்ன? இயற்கை உண்மையான உயர்ந்த பொருளை உணர்ந்து, அதன் அருளைப் பெற்று அமைதியாக இருக்க முயல்வதுதான். அதில் வெற்றி பெறும் நோக்கத்துடன் வாழ்வதுதான்.

இந்தக் குறிக்கோளுடன் வாழ்ந்தால் நாம் எல்லாருமே மகாவீரராகவும், பகவான் புத்தராகவும், ஏசுநாதராகவும் நபிகள் நாயகமாகவும், ஞானிகளாகவும் ஞான யோகிகளாகவும் ஓங்கித் திகழலாம்.

11 ஒளி உணர்வை வளர்ப்போம்

உலகத்தில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களும் முடிவற்ற உணர்வின் வடிவங்களே, இவைகளில் தனியே உணர்கின்றவையும், உணர்கின்றவரும் இல்லை. உணரப்படும் பொருள்களும் இல்லை.

இது ஒரு பெரும் மோன நிலையாகும். இதுதான் பிறப்பும் இறப்பும் இல்லாத நிலை.

எல்லையற்ற இந்த உணர்வின் நிலைகள், துயில்நிலை, கனவு நிலை, நனவுநிலை, துரியநிலை என்று நான்கு வகைப்படும்.

நமக்கு உணர்வு நிலையும் உண்டு. உணர்வு கடந்த நிலையும் உண்டு. நனவுநிலையும் துரிய நிலையும் உணர்வு நிலைகள். துயில் நிலையும் கனவு நிலையும் உணர்வு கடந்த நிலைகள், இவை நம்மிடம் இருக்கும் இரண்டு வகையான உணர்வு நிலைகள்.

இதைப்போலவே உலகத்துக்கும் உணர்வு நிலைகளும் உணர்வு கடந்த நிலைகளும் ஆக இரண்டு நிலைகள் இருக்கின்றன.

கல், மரம், விலங்கு, மனிதர், மாமனிதர் என்ற வரிசையில் உலகின் உணர்வுநிலைகளைக் காணலாம்.

கல், மரம், விலங்கு இவை உலகின் உணர்வு கடந்த நிலையைக் காட்டுபவை. மனிதர், மாமனிதர் இவர்கள் உலகின் உணர்வு நிலைக்கு உடையவர்கள்.

பெரும் கடலைப்பார்க்கிறோம். கண்ணுக்கு எட்டிய வரையில் தண்ணீர்! தண்ணீர்! தண்ணீர்தான்!

கடல்நீர் பெரிய அலைகளுடனும், சிறிய அலைகளுடனும் நுங்கும் நுரையுமாகக் காட்சி அளிக்கிறது. அதில் பனிக்கட்டிகளும் மிதக்கின்றன, கடல்நீர், நீராவியாக மாறி வானவெளிக்குச் சென்று மேகங்களை உண்டாக்குகின்றன.

இவை எல்லாம் கடல் நீரில் காணுகின்ற தற்காலிக நிலைகளே.

ஒரே பொருள் பல வடிவங்கள் பெற்று இயங்குவதைத்தான் ஆன்மிக ஒருமைப்பாடு என்று சொல்கிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கையின் குறிக்கோளும் ஆன்மிக ஒருமைப்பாட்டை அடைவதாகத்தான் இருக்கவேண்டும்.

மனிதன் மட்டுமேஇயற்கை உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளும் உணர்வு நிலையை உடையவனாக இருக்கிறான்.

சுதந்தரமாகச் சிந்திக்கவும் இயங்கவும் கூடிய ஆற்றல் உடைய மனிதனே, இயற்கை உண்மையை மறுக்கவும் ஏற்கவும் தகுதி உடையவனாக இருக்கிறான்,

இயற்கை உண்மையை மனிதன் மறுக்கும்போது அவன் தன் வாழ்க்கையில் தோல்வியையும், துன்பத்தையும் அடைகிறான்.

இத்தகையத் தோல்விகளும், துன்பங்களும் அவனை இயற்கை உண்மையை நோக்கித் திருப்பிவிடுகின்றன.

இயற்கை உண்மையை உணர்ந்து வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளும் மனிதன் இறப்பும் பிறப்பும் இல்லாத பெரு வாழ்வைப் பெறுகிறான்.

இந்தப் பேருணர்வுக்குப் பிறந்த நாளும் இல்லை. இறந்த நாளும் இல்லை.

பிறந்த நாளும் இறந்த நாளும் இல்லாத பேர் உணர்வு மூவகைக் காலங்களையும் கடந்து இருப்பது. இதற்குப் பழைய ஆண்டும் இல்லை. புதிய ஆண்டும் இல்லை. அது எங்கும்இல்லை என்றாலும் அது நம்முடைய உணர்விலே இருக்கிறது. இங்கே இருக்கிறது; இப்போது இருக்கிறது.

மனித மனதில் பல்வேறு படிகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் ஒவ்வொன்றும் தனக்குத் தொடக்கமும் முடிவும் இல்லை என்பதை அறிந்திருக்கிறது.

உண்மையில் நாம் இரு கூறுகளாகப் பிரிந்து வாழ்கிறோம். சுய நலம் உடையவர்களாக வாழ்கிறோம். இது நமது சிறுமைவாழ்வு. உலக உயிர்களின் நல் வாழ்வுக்காக விரிந்த மனத்துடன் வாழ்கிறோம் இது இயற்கை உண்மையை உணர்ந்து வாழும் நம் பெருவாழ்வு.

நான் என்பது நான் என்னும் அகங்கார உணர்வைக் காட்டு கிறது. இந்த அகங்காரத்திலும் சிறியது, பெரியது என்று இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன.

நமது மனம் பல படிகளில் இயங்குகிறது. ஒன்று தீர்மானம் செய்கிறது. மற்றொன்று பகுத்து உணர்கிறது. இன்னொன்று செயல் படுத்துகிறது, இதைத்தான் கடைப்பிடி என்றும் அகங்காரம்என்றும் சொல்கிறோம்.

அகங்காரம் எதையும் தனக்கு வேண்டும் என்று விரும்பு கிறது. இது சிறுமையைக் காட்டும் நான் என்னும் அகங்கார உணர்வு.

இந்தப் பொருள், எல்லா உயிர்களுக்கும் தேவையாது' எனவே உயிர்களின் நலனுக்குப் பயன்படுத்துவதற்காக இந்தப் பொருளை விரும்புகின்றேன். இந்த உணர்வு பெருமை உணர்வைக் காட்டுகிறது. இது நான் என்னும் உயர்ந்த அகங்கார உணர்வு.

நாம் ஒரு பொருளைப் பார்க்கிறோம். பார்த்த உடனேயே "ஆ! இது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது" என்று நினைக்கி றோம், அடுத்தகணமே அதன் மீது நமக்கு ஆசை தோன்றுகிறது.

நம்மிடம் உள்ள பகுத்தறியும் உணர்வு "அது அழகாக இருப்பது என்னவோ உண்மைதான் ஆனால் அது உனக்குத் தேவையா?" என்று கேட்கிறது.

மூன்றாவது நிலையில் உள்ள நம்முடைய அகங்காரம். 'இந்தப் பொருள் எனக்குத் தேவை இல்லாமல் இருக்கலாம், இருந்தாலும் அதை நான் அடைந்தே தீருவேன்' என்று சொல்கிறது. இது சிறுமை அகங்கார உணர்வு.

இந்த மூன்றும் நம் மனத்தின் பல்வேறு படிகளையே காட்டு கிறது.

மனத்தின் இந்த உணர்வு நிலைகளை சமஸ்கிருதத்தில் 'சித்தம்' என்று சொல்வார்கள். துயில், கனவு நனவு என்ற மூன்று உணர்வு நிலைகளுக்கும் பொதுவான சொல் 'சித்தம்' என்ற சொல்லாகும்.

இயற்கைக்கும் மூன்று இயல்புகள் இருக்கின்றன. அது போலவே மனதுக்கும் மூன்று இயல்புகள் இருக்கின்றன.

அவை இருள் நிலை, ஒளி நிலை, செயல் நிலை என்பவை யாகும், இருள் நிலைஅறியாமையைக் குறிக்கும். ஒளி நிலை அறிவைக் குறிக்கும். செயல் நிலை அறிவுடனோ, அறியாமையுடனோ செயல் படுகின்ற நிலையைக் குறிக்கும்.

ஒளி நிலை என்பது செயல் நிலைக்கும் இருள் நிலைக்கும் மத்தியில் இருந்து நமக்கு அமைதியைத் தருவது.

ஒளி நிலை செயலாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை, ஓய்வினாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அதே சமயத்தில்செயல் நடைபெறும்படியும் இடைவிடாமல் இயக்கிக்கொண்டும் இருக்கிறது.

ஓய்வையும், செயலையும் ஒரு அளவுக்குள் நிலைபெறச் செய்து; நிறுத்து—சமநிலைபடுத்தி வைப்பதுதான் மனத்தூய்மை.

மனத்தின் இந்த மூன்று இயல்புகளும் முற்றும்வேறுபட்டவை அல்ல, ஒரே மனம் மூன்று நிலைகளில் செயல்படுவதையே குறிப்பன வாகும்.

இதை இன்னும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வதற்கு பனிக் கட்டி நிலை, தண்ணீர் நிலை நீராவி நிலையில் காணலாம். இந்த மூன்று நிலைகளும் ஒரே பொருளாகிய தண்ணீரின் நிலைகள்தான்.

பனிக்கட்டி, இருள்நிலை, தண்ணீரின் இறுகிய நிலைதான் பனிக்கட்டி, இதனால் அசையமுடியாது.

தண்ணீர் செயல்படுகிற நிலை தண்ணீர் இங்கும் அங்கும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் அதுவும் கீழ்நோக்கிதான் ஓடும். மேல் நோக்கி அதனால் ஓடமுடியாது.

நீராவி, ஒளிநிலை இது மேல் நோக்கியே இயங்கும், நீராவியைப் போலவே வெள்ளை நிறத்தை உடையது ஒளி நிலை.

மனமும் இதே இயல்புகளை உடையதுதான்.

மனம் அமைதியுடன் இருக்கும்போது அது ஒளி நிலையில் இருக்கிறது. இதுதான் மனத்தின் இயற்கைத் தன்மை.

மனம் அமைதியை இழக்கும்போது அது செயல்நிலையை அடைகிறது.

செயலில் தளர்ச்சியும் அயர்வும் ஏற்படும்போது மனம் இருள் நிலையைப் பெறுகிறது. தூக்கம் வருகிறது.

மனத்தை இருள் நிலையிலோ செயல் நிலையிலோ, மிகுதியாகச் செல்லாமல் அதை நடுநிலையில் வைத்துப் பேணி வருவதுதான் ஒளி நிலையின் செயலாகும்.

சில சமயங்களில் இனிய கனவுகளைக் காண்கிறோம். அவை நமக்கு மன நிறைவையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கின்றன.

இதை மனத்தின் மாய வித்தை என்பர். என்றாலும் மனத்தின் மீது குற்றத்தையோ குறையையோ சுமத்தவேண்டாம்.

மனம் அடிக்கடி இன்பம் தரும் செயல்களில் ஈடுபடுகிறது. சில சமயங்களில் அது நமக்கு நல்ல உதவியாகவும் இருக்கிறது.

மனம் ஒளி நிலையில் இருக்கும் போது அது நமக்கு உதவி செய்யும் உண்மைத் தோழனாக இருக்கிறது.

மனம் செயல் நிலையில் இருக்கும்போது அது பல பிரச்னை களை ஏற்படுத்தி நமக்குத் தொல்லைகளை கொடுக்கிறது.

ஒரே மனம் தோழனாகவும், பகைவனாகவும் இருக்க முடியுமா? இதை நாம் தீவிரமாக ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும்.

நாம் காணும் இனிய கனவுகள் நம் அனுபவத்தில் நமக்கு இன்பத்தைக்கொடுக்கின்றனவா? துன்பத்தைக் கொடுக்கின்றனவா? என்று பார்ப்போம். நம்முடைய பகுத்தறிவை உபயோகப்படுத்தி ஆழ்ந்து ஆராய்வோம்.

நமது அனுபவம் நமக்குப் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துமானால் அது நமது மனத்தின் மாயவித்தைதான். அதைப் புறக்கணித்து விடுவோம்.

நமது பிரச்சனைகளைக் குறைப்பதற்கு மனம் வழி காட்டு மானால் அதை நாம் ஏற்றுக்கொள்வோம்.

மனத்தின் இருள் நிலை, ஒளி நிலை, செயல்நிலை என்ற மூன்றில் ஒன்றின் ஆட்சி சில சமயங்களில் ஓங்கியே இருக்கும். இருந்தாலும் மனத்தின் ஒரு பகுதி எப்போதும் ஒளி நிலையின் ஆட்சியிலேயே இருக்கும்.

"நான் சந்தோஷமாகவே இருக்கிறேன். நீ ஏன் அங்கும் இங்கும் ஆடிக்கொண்டிருக்கிறாய்? சோம்பலுக்கும் அமைதியின்மைக்கும் மத்தியில் ஏன் ஊசலாடுகிறாய்?" என்று ஒளிநிலை மனத்தின் இருள் நிலையையும் செயல் நிலையையும் பார்த்துக் கேட்கிறது.

ஒளி நிலை ஒருபோதும் ஊசலாடுவது இல்லை. அங்கும் இங்கும் அலைவதும் இல்லை. அது எப்போதும் ஒரே நிலையில் அமைதியுடன் இருக்கிறது.

வாழ்க்கையில் எப்போதாவது நமக்கு அமைதி இன்மை ஏற்பட்டால் நாம் அமைதியைக் கொடுக்கும் ஒளி நிலையுடன் இணைந்து நிற்க முயலவேண்டும். எந்தச் சமயத்திலும் அமைதியை இழந்துவிடக் கூடாது.

இவ்வாறு ஒளிநிலையுடன் இணைந்து அமைதியுடன் இருப்பதுதான் யோகம்.

நாம் விரும்பும் பணத்தையும், பெயரையும், புகழையும், நல்ல தோழர்களையும், செல்வங்களையும், இன்னும் நாம் விரும்புகிற எல்லாவற்றையும் நமக்குக் கொடுக்கிறது யோகம்.

இவை எல்லாம் யோகத்தின் ஆற்றலால் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடியவை.

வெளியில் இருக்கும் பொருள்களை நாம் விரும்புகிறோம். அந்தப் பொருள்களை அடைந்தும் விடுகிறோம். இருந்தாலும் அதில் நிலையான இன்பம் இருக்காது. நாம் அமைதியாக இருந்து நம் உள்ளே இருக்கும் ஒளிநிலையை அடைந்து அதை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் நிலையான இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

வெளியில் இருக்கும் பொருள்களில் ஒன்றுமில்லை. அவை நமக்கு நிலைத்த இன்பத்தைக் கொடுக்காது என்ற உணர்வை; விதியை மனத்தில் வளர்த்துக்கொள்வோம். இதுதான் பொன் விதி, தங்க விதி.

வெளியில் நாம் காணும் பொருள்கள் எல்லாம் நம் மனத்தின் விரிவான காட்சிகளாகும். உலகம் முழுவதுமே மனத்தின் விரிவான காட்சிகள்தான்.

நாம் விரும்பும் திரைப்படத்தின் படச்சுருளை ஓட்டாவிட்டால் நாம் விரும்பும் படத்தைத் திரையில் காண முடியுமா?

நம் மனம் தருகிற உருவம், பரிணாமம், செறிவு, நிறம், தூய்மை முதலியவைதான் வெளியுலகில் நாம் காணும் காட்சிகள். மனம் தரும் உணர்வைத் தான் உலகத்திரையில் காண்கிறோம்.

நம் மனத்தில் தூய்மையும், இனிமையும் நிறைநத செய்திகளையும், காட்சிகளையும் உன்னதமான சித்திரத்தையும், பண்புமிக்க கதைகளையும் பதிய வைத்து இருந்தால் அவற்றையே நாம் நம் உணர்வுத் திரையில் கண்டு இன்புறலாம்.

நாம் எதையும் வெளியில் காண விரும்புகிறோமோ அதை முதலில் நம் உள் உணர்வில் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான் அதை நாம் வெளியிலும் கண்டு மகிழ முடியும்.

மனிதர்கள் சிந்திக்கும் தன்மையுடையவர்கள். மனிதன் தன் உடல் அமைப்பால் மனிதனாக இல்லை. அவன் தன்னுடைய உன்னதமான சிந்தனையால்தான் மனிதனாக இருக்கிறான்.

மனத்தின் தன்மையைப் போலவே அந்த மனத்தை உடைய மனிதன் உருவாகிறான். எனவே மனிதனின் சிந்தனை முதலில் திருத்தமாக இருக்கவேண்டும். உன்னதமாக இருக்கவேண்டும்.

இதற்கு அகயோகம் மிகவும் துணை செய்யும். மனதை அடிக்கடி உள்முகமாக திரும்பச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நம் மன அமைதியை மற்றவர்கள் குலைத்து விடுவதாக எண்ணவேண்டாம். நாம் எதை வெளியில் அடைய விரும்புகிறோமோ அது நம் உள்ளேயே இருக்கிறது.

நாம் கடவுளை வெளியில் காண விரும்பினால் முதலில் அவரை நம் உள்ளே கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

அதுதான் நம்முடைய ஆளுமையின் வடிவமாகும். நம் உண்மையான ஆளுமையை நாம் தெரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம்.

நம் உள்ளேயே ஆழ்ந்து பார்ப்போம். உள்ளேயே கூர்ந்து கேட்போம்.

நம்முடைய முழு ஆளுமையும், புலன்களும் நம் உள்ளேயே நோக்க வேண்டும்; எல்லாம் நம் உள்ளேயே இருக்கின்றன என்ற உண்மையை உணர வேண்டும்; நாம் ஒவ்வொரு பொருளுடனும், உயிர்களுடனும் ஒன்றி இருக்கிறோம் என்பதையும் உணரவேண்டும்.

நம்மையே நாம் பல கூறுகளாகப் பிரித்துக் கொண்டிருப்பதால் வெளியில் இருக்கும் பொருள்களும் பல கூறுகளாகப் பிரிந்து நமக்குக் காட்சி தருகின்றன.

ஒன்றுபட்டு இருக்க வேண்டிய உயிரை நம்முடைய உணர்வால், துண்டுபடுத்திக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

''என்உடல் தளதளவென்று இருக்கிறது'' என்று சொல்லும் போது நாம் நம் தூல உடலைப் பற்றியே நினைக்கிறோம்.

''நான் ஒரு அறிவாளி'' என்று சொல்லிக் கொள்ளும் போது நாம் ஆணவ அறிவு உடையவராக மாறுகிறோம்.

''நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்'' என்று சொல்லும் போது நாம் உணர்வு மயமாகத் திகழ்கிறோம்.

எல்லாப் பொருள்களுடனும் நம்மை நாம் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நம்மையே நாம் பிரித்துக் கூறு போட்டுக் கொள்ளாமல் ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் காண வேண்டும்.

யோகம் இதற்கு நம் உள் இருந்து நமக்கு உதவத் தயாராக இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். நம்மைக் கொண்டே நம்மை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனம் நம்மை மீறிச் செயல்படுவதற்கு நாம் அதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. மனம் அமைதியைக் கெடுக்கும் என்ற எண்ணத்திலிருந்து விலகி நின்று மனதை அடக்கி அதை ஒளி நிலைக்கு உயர்த்த வேண்டும்.

தன்னலம் பற்றிய எண்ணங்கள் பயம், கவலை, ஏமாற்றம் முதலிய உணர்வுகளுக்கு இடம் கொடுக்கின்றன.

உலகின் மிக உயர்ந்த ஆற்றல் உள்ளச் சக்தி சிந்தனை சக்தி தான்.

நம் சிந்தனை ஆற்றல் உடையதாக உயர்வதற்கு முதலில் நம் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நம் மன அமைதியைக் குலைக்கும் எண்ணங்கள் நம் உள் எழுகின்றபோது அவைகளை அடக்கவோ விரட்டவோ முயலக் கூடாது.

அவைகளுக்குப் பதிலாக அமைதியையும், அன்பையும் தரும் இனிய எண்ணங்களை நம் மனத்தில் எழுப்பிக்கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலும், நாம் எண்ணுகிற ஒவ்வொரு எண்ணமும் நம் மனத்தில் ஒரு பதிவை ஏற்படுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன.

நனவு உணர்வுகளில் இருந்து உதிர்ந்த விதைகளைப்போல அந்தப் பதிவுகள் கனவு உணர்விலும், துயில் உணர்விலும் பதிகின்றன.

இவ்வாறு விழுந்த விதைகள் மேலே எழுந்து முளையிட்டு ஓங்கி வளர்வதற்குத் துடித்துக்கொண்டு இருக்கின்றன.

அதனால் நம் மனத்தில் விழும் விதைகள் நல்ல விளைவைத் தரும் விதைகளாக இருக்கும்படிக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்வோமானால் தீய விதைகளின் விளைவை அழித்திவிடும் சக்தி நல்ல விதைகளுக்கு உண்டு.

துன்பம் தரும் தன்னலத்துக்காக விதைத்த விதைகளை இன்பம் தரும் பரோபகாரத்துக்காக விதைக்கும் விதைகளின் மூலமாக அழித்துவிட முடியும்.

உயர்ந்த எண்ணங்களையும், உன்னதமான சிந்தனைகளையும் நம் உள்ளே நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்போது நம்முடைய உடல் கம்பீரத்துடனும் அழகுடனும், ஆளுமைப்பெற்று விளங்கும்.

நம் தெய்வீக எண்ணங்களைக்கொண்டு தெய்வீக உடலை நாம் பெறமுடியும். நம் எண்ணங்களின் மூலமாக நமது உடல் முழுமையாக மாற்றப்படுகிறது. உடம்பிலிருந்து மனம் வேறு பட்டது அல்ல.

தண்ணீரில் இருந்து நீராவி எழும்புவதுபோல தூல உடம்பிலிருந்து எழும்புகிற சூக்கும உடல்தான் மனம்.

தூல உடம்பு சூக்கும உடம்பின் உறைந்த வடிவமாகும். நீராவி குளிர்ச்சி ஆகும்போது தண்ணீராகி பனிக்கட்டியாக உறைந்துவிடுவதுபோல சூக்குமமான மனமும் தூலமான உடம்பின் உறைந்த பகுதி என்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

மனத்தின் உயர்ந்த சிந்தனைகள் உறையும்போது அதன் உருவமே உடலில் பதிந்து அதன் தோற்றத்தை மாற்றுகிறது.

இப்படித்தான் நம் தாயின் கருவில் நாம் உருவாகி இருக்கிறோம். தாயின் கருவிற்குள் நாம் நம் தூல உடலுடன் நுழையவில்லை.

சூக்கும உடலுடன் உள்ளே சென்று தூல உடலாக மாறினோம்.

நம் அன்னையின் தூல உடல் நம் தூல உடல் வளர் வதற்குத் துணை புரிந்தது. இது எதைக் காட்டுகிறது? மனமும் உடலும் ஒன்று என்பதைக் காட்டுகிறது. ஒரே பொருளை வேறு வேருகப் பிரித்துக் காட்டுவதற்கு உதாரணமாக இருக்கிறது.

மனதை நாம் நேரில் காணமுடியாது. ஆனால் நமது உடல் அமைப்பின் மூலமாகவும் அதன் தோற்றத்தின் மூலமாகவும் அதன் ஆளுமையில் தோன்றும் பிரகாசத்தின் மூலமாகவும் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

நம் சிந்தனையின் மூலமாக நம் உடலின் தோற்றத்தை மாற்றிக் கொள்ளும் ஆற்றல் நம்மிடம் இருக்கிறது.

தாராளமான எண்ணங்களுடனும், பிற உயிர்களுக்கு உதவி புரியும் ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்துடனும் தயா வாழ்க்கையை நாம் மேற்கொண்டோமானல் அதன் ஆற்றல் நம் முகத்திலும் உடம்பிலும் ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கும்.

"இதோ ஒரு புனிதமான மனிதர்—தெய்விக புருஷர் நம்முன் நடந்து போகிருர் என்று நம்மைப் பார்த்து மக்கள் வியப்பார்கள். இதையேதான்,

> "பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தம்தம்
> கருமமே கட்டளைக் கல்"

என்று சொல்கிருர் திருவள்ளுவர்.

12 ஒன்றே செய்க!

கவனம் என்பது மனதை ஒரே நோக்கில் இயங்கச் செய்வது. தியானத்தின் தொடக்கமும் இதுதான்.

தியானத்தில் உட்கார்ந்தவுடன் மனம் இங்கும் அங்கும் அலையும், இதைப் பார்த்து நேரத்தை வீணாக்கிக்கொண்டு இருப்பதாக எண்ணிவிடவேண்டாம்.

இவ்வாறு எண்ணுவதுதான் தியானம் பண்ணுவதற்குத் தொடங்கும் ஒவ்வொருவருடைய அனுபவமாக இருக்கிறது.

தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தவுடனே மனம் ஒருமுகப்பட்டு விடவேண்டும் என்று பலர் விரும்புகிறார்கள்.

தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தவுடன் ஒருபோதும் மனம் ஒருமுகப்படாது. அது தன் இயல்பின்படி அலைய ஆரம்பிக்கும். இதைப் பார்த்தவுடன் காலத்தை வீண் போக்குகிறோம் என்று எண்ணி விடுகிறார்கள். தொடர்ந்து தியானம் செய்யாமல் எழுந்து போய்விடுகிறார்கள்.

இப்படிச் செயவது ஒரு பெரிய தவறாகும்.

நம்மால் நம் மனதை உடனே ஒருமுகப்படுத்தி விட முடியாது. அதற்குப் போதுமான அளவு முதலில் மனதுக்குப் பயிற்சித் தரவேண்டும்.

மனம் அங்கும் இங்கும் அலையும்போது அதைத் திரும்பக் கொண்டு வரவேண்டும். ஒரு குறிக்கோளுடன் அதை இயங்கும் படிச் செய்யவேண்டும்.

''வருக! வருக!'' என்று மனதைத் திரும்ப அழைத்து வரவேண்டும். எதைக் கவனிக்க வேண்டுமோ அதைக் கவனிக்கும்படி மனதுக்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி கொடுத்துவர வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு மனதுக்கு ஒரு ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

தியானத்தின்போது மற்றக் கருத்துக்களில் மனம் ஈடுபடுவதற்கு அதற்கு இடம் தரக்கூடாது. தியான நிலையிலேயே நிலைத்து இருக்கும்படி மனதுக்கு நிதானமாக அறிவூட்ட வேண்டும்.

இதுதான் ஒரு குறிக்கோளில் கவனத்தை வளர்க்கும்முறை. ஒரு குறிக்கோளில் கவனம் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை தொடர்ந்து நிற்கும் போது தியானம் தொடங்குகிறது.

இதுபோன்ற எந்த ஆயத்தமும் செய்யாமல் உட்கார்ந்த உடனேயே மனம் தியான நிலைக்கு வந்துவிடவேண்டும் என்று சாதாரண மக்கள் நினைக்கிறார்கள்.

இம்மாதிரி ஆயத்தம் செய்துகொள்ளத் தவறினால் மனமோ, புலன்களோ, உடம்போ நம்முடன் ஒருபோதும் ஒத்துழைக்காது.

''ஓ! நான் இப்போது தியானத்தில் இருக்கிறேன்'' என்று மனம் சொல்லத்தொடங்குமானால் அது உண்மையில் தியானத்தில் இல்லை என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

மனம் இவ்வாறு சொல்வதற்கு அனுமதிப்பதும் தியானம் ஆகாது.

நாம் நினைப்பதுபோல மனதை அடக்கி ஒரு நிலைப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிய காரியமல்ல. அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரிந்து கொண்டே இருப்பதுதான் மனத்தின் வழக்கமாக இருக்கிறது.

அங்கும் இங்கும் திரிகிற மனத்தை அடிக்கடி ஒரு குறிக் கோளுக்குள் கொண்டு வந்து குறிப்பிட்ட கால அளவு அந்தக் குறிக்கோளுடன் இயங்கச்செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போதுதான் தியானமே உருவாகிறது.

தியானம்செய்வதினுல் உண்டாகும் இன்பத்தை அனுபவித்த மனம் பின்னர் வேறு எதையும் செய்ய விரும்பாது.

இறை உணர்வில் மனம் ஊன்றி நின்று இயங்கும்படிச் செய்வதுதான் தியானம் செய்பவர்களின் ஒரே வேலையாகும்.

மற்றவை எல்லாம் நடக்கிறபடி நடக்கட்டும். அதைப் பற்றி வீணுகக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கவேண்டாம்.

நமக்கு வேண்டியது என்ன? யோக நித்திரை என்னும் சமாதி நிலையைப் பெறுவது. தியானத்தின் நோக்கமே யோக நித்திரையில் ஆழ்வதுதான்; சமாதி நிலையைப் பெறுவதுதான். சமாதி என்பது இறை உணர்வைப் பெற்று மகிழ்வது.

இது இயற்கையாகவே நிகழக்கூடியது.

நாம் நிம்மதியுடன் தூங்க விரும்பினுல் என்ன செய்கிருேம்? அதற்கு வேண்டிய சூழ்நிலைகளைக் கவனமாக ஆயத்தம் செய்து கொள்கிருேம் அல்லவா?

தூங்குவதற்கு முன்னுல் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக் கிருேம். இளம் சூடுள்ள பாலில் இரண்டு கரண்டி சுத்தமானத் தேனைக் கலக்கிருேம். அதை மெதுவாகச் சுவைத்துச் சாப்பிடு கிருேம். படுக்கை அறையில் சுகந்த மணமும் இனிய மெல்லிசையும் எழுவதற்கு ஏற்பாடு செய்துகொள்கிருேம். படுக்கை சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று பார்க்கிருேம். அதைச் சுத்தப் படுத்திக்கொள் கிருேம். மின்விசிறியையோ, குளிர் சாதனத்தையோ போதுமான அளவு, நம் தூக்கத்திற்கு உதவும்படியாகச் செய்து கொள்கிருேம்.

இவ்வளவு காரியங்களையும் கவனத்துடன் செய்துகொண்ட பின் ஆடைகளைத் தளர்த்திக்கொள்கிருேம். பிறகு படுக்கையில் நிம்மதியாகப் படுக்கிருேம். அடுத்தகணமே உடலை அதன்போக்கில் தளர்த்தி அதை ஓய்வுபெற விடுகிருேம்.

சுகந்த மணமும் இனிய மெல்லிசையும் நம்மைத் தழுவுகிறது. அந்தமெல்லிசையில் மனத்தை ஒன்றவிடுகிறோம். வாழ்க்கையில் நாம் மேற்கொள்ளும் வேலைகளைப் பற்றியச் சிந்தனையில் இருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்கிறோம். திரைப்படக்காட்சி முதலிய பொழுதுபோக்குகளைப் பற்றிய எண்ணங்களையும் விட்டு விடுகிறோம்.

இனிய மெல்லிசை ஒன்றில் மட்டும் மனத்தை ஒன்றச் செய்து ஒருவகையான தியானத்தில் ஆழ்கிறோம்.

மெல்ல மெல்ல நம் உணர்வுகள் நழுவுகின்றன. நம்மையும் அறியாமல் நாம் உறக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிடுகிறோம்.

தூங்கப்போகிறோம் என்ற எண்ணமே இல்லாமல் இவைகள் எல்லாம் இயற்கையாக நடைபெறவேண்டும்.

தூக்கத்தில் ஆழ்ந்தவுடன் எந்த உணர்வும் நம்மை அணுகுவதில்லை.

எவ்வாறு நாம் தூங்குகிறோம் என்றோ, தூங்குவதற்காக முயற்சிக்கிறோம் என்றோ நாம் அப்போது எண்ணிக்கொண்டு இருப்பதில்லை.

இந்த மாதிரி இயற்கையான ஒரு இனிய புனிதமான தூக்க நிலைதான் யோக நித்திரை என்னும் சமாதி.

தூங்கும்போதோ சிறிதும் உணர்வில்லாமல் தூங்குகிறோம். சமாதி என்னும் யோக நித்திரையிலே முழுமையான உணர்வுடன் இருக்கிறோம்.

யோக நித்திரை என்னும் சமாதி நிலையில் இருக்கும்போது ஏற்படும் உணர்வு சாதாரண உணர்வு அல்ல. மிகப் புனிதமான முழுமை பெற்ற உணர்வு.

இந்தப் புனிதமான உணர்வை, உடல் ஓய்வை எடுத்துக் கொள்வதற்காகத் தூங்கும் வெறும் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது நாம் பெறமுடியாது. யோக நித்திரையில் இருக்கும்போதுதான்—சமாதி நிலையில்தான் பெறமுடியும்.

யோக நித்திரையில்; சமாதி நிலையில் இயற்கை உண்மையைக் காண்கிறோம்; அதை அனுபவிக்கிறோம்.

இயற்கை உண்மையை அறிந்து அதை அனுபவிக்கும் தூய்மையான புனிதமான நிலையை அடைவதுதான் தியானம்,

சாதாரணமாக நாம் தூங்கும்போது இயற்கை உண்மையை அறிந்து கொள்ள முடியாது. அதனால் அதை அனுபவிக்கும் நிலையையும் பெறமுடியாது. எந்த உணர்வும் இல்லாமல் நமது உடல் ஓய்வு பெற்று உறங்கும். அவ்வளவுதான்.

உடல் ஓய்வுக்காக உறங்கும் உணர்வற்ற நிலையிலும் இயற்கை உண்மையை அறியும் ஆற்றல் உள்ள உயிர் மட்டும் உணர்வுடனும் விழிப்புடனும் இருக்கிறது.

அதனால்தான் தூங்கி எழுந்தவுடன் "நான் நன்றாகத் தூங்கினேன்" என்று சொல்கிறோம்.

நம் உயிருக்குள் உயிராக இருக்கும் இறைவன் நம்மை இடைவிடாமல் கண்காணித்துக்கொண்டே இருக்கிறார். அவருக்குத் தெரியாதது ஒன்றுமில்லை.

இந்த இயற்கை உண்மையை அறிந்துகொள்ளும் அறிவுதான், இறைவனின் வடிவம், அதுதான் நம்முடைய உண்மையான வடிவமும் ஆகும்.

உயிருக்குள் உயிராக இருந்து நம்மை இயக்கும் இறைவனும் உறங்குவது இல்லை, உயிரும் உறங்குவது இல்லை.

உயிர் உலகை உணர்வதற்குக் கருவியாக இருப்பது மனம். அது களைப்பு அடைந்தபோது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதற்காக உறங்குகிறது. தான் இழந்த ஆற்றலை மீண்டும் பெறுவதற்காகவே உறங்குகிறது.

மனம் தியானத்தில் போதுமான ஆற்றலைப் பெற்றுத் தூய்மை அடைந்தவுடன் நாம் நம் உண்மைத் தன்மையை அறிந்து கொள்கிறோம்.

இறைவனின் அருளால் இயற்கை உண்மையான இறைவனை அறிபவர்கள் நாம்தான் என்பதையும் தெரிந்து கொள்கிறோம்.

சமாதி என்னும் யோக நித்திரையில் இயற்கை உண்மையை அறிந்து கொள்பவர்களும் நாம்தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறோம்,

நம் மனம் சாதாரண நித்திரையில் தன் களைப்பு தீர்வதற்காக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கிறது. அப்போது அதற்கு ஒரு உணர்வும் இருப்பதில்லை,

யோக நித்திரையில் இருக்கும் மனமோ தன் சக்தியை பெருக்கிக் கொள்கிறது. எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து கொள்ளும் மகத்தான ஆற்றலுடன் சமாதி நிலையில் இருக்கிறது,

தியான நிலையில் நம்மைச் சிறுமைப்படுத்தி ஆட்டி வைத்துக் கொண்டிருந்த அறியாமை நிறைந்த ஆணவம் செத்துப்போகிறது.

உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமானால் ஆன்மிகப் பயிற்சி யின் குறிக்கோளே அறியாமை நிறைந்த ஆணவத்தைக் கொல்லுவதுதான்.

அறியாமை நிறைந்த ஆணவத்தினால்தான் நாம் ஒவ்வொரு வரும் நாம் விரும்பும் பொருள்களுடனும், வெறுக்கும் பொருள் களுடனும் நம்மைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்கிறோம். உறவு என்றும் பகைமை என்றும் பாகுபடுத்திக்கொள்கிறோம். இந்த தன்நலத் தன்மையான குறுகிய வட்டத்தில் நம்மை வைத்து ஆட்டிப் படைக்கும் அறியாமை நிறைந்த ஆணவத்தைக் கொல்ல வேண்டும்.

இதைத்தான் என் குருநாதர் சுவாமி சிவானந்த அடிகள் ''உண்மையான வாழ்க்கை வாழவேண்டுமானால் தன்னலம் அற்ற வனாக வாழவேண்டும்' என்று சொல்வார். என் குருநாதர் சிவானந்த அடிகள் சொல்லும் வாழ்க்கை எது?

''நாம் நம் அறியாமை நிறைந்த ஆணவத்தின் பிடிக்குள் அகப்பட்டு ஒரு குறுகிய வட்டத்துக்குள் வாழ்ந்து வருகிறோம். இது தற்காலிகமான வாழ்க்கை. இதிலிருந்து விடுபடவேண்டும் விரிவான நிரந்தரமான நிலைத்த வாழ்க்கை வாழவேண்டும். முழு வாழ்க்கை பேரின்ப வாழ்க்கை. இதுதான் ஒவ்வொருவரும் பெறவேண்டிய உன்னதமான வாழ்க்கையும் ஆகும்''– மகரிஷி சுவாமி சிவானந்த அடிகள் அடிக்கடி வற்புறுத்தி வந்த செய்தி இதுதான்.

தியானத்தின் மூலமாக நாம் அடையவேண்டிய வாழ்க்கையும் இதுதான்.

நம் மனத்தை அமைதிப்படுத்துவதற்கு மெதுவாக முயன்று வருகிறோம்,

உலகம் எல்லாம் நம்முடையது என்ற உன்னதமான் உணர்வை நாம் அடையும்போது நம் மனம் அளவிடமுடியாத பெருமதிப்பைப் பெற்றுவிடுகிறது.

எதற்கும் கட்டுப்படாமல் தன் இஷ்டப்படி எல்லாம் ஓடி நம்மை ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருந்த மௌடீக மனதை, தியானத்தின் மூலமாக ஒரு இடத்துக்குள் கொண்டு வந்து நிறுத்தி விட்டோம்.

''ஆண்டவரே! தங்களை நான் அணுக விரும்பியபோது, அறியாமை நிறைந்த என் ஆணவம், நான் தங்களை அடைந்து விட்டேன், தங்களைப் பற்றிக்கொண்டேன்' என்று சொல்லிக் கொள்கிறது. தன்னை ஒரு பெரிய மனிதன் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்த என் ஆணவம், தங்களை நான் நெருங்க நெருங்க படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டே வந்தது. இறுதியில் அது இருந்த இடம் தெரியாமல் கரைந்து, மறைந்துவிட்டது'' என்கிறார் இறை உணர்வில் தோய்ந்த ஒரு ஞானி.

இறைவனை நாம் நெருங்க நெருங்க நம்மிடம் மேல் ஓங்கி நின்ற 'நான்' என்ற பெரிய ஆணவம் சிறுகச்சிறுகக் குறைந்து குறுகுகிறது. நாம் இறைவனின் அருளுக்குப் பாத்திரமாகும்போது அவனைக்கண்டு அனுபவிக்கும்போது நம்மிடம் இருந்த ஆணவம் அடியோடு அழிந்துவிடுகிறது.

அகங்காரத்தின் அழிவு தியானத்தில்தான் ஏற்படுகிறது.

கவனம், தியானம், சமாதி என்பவை ராஜயோகத்தின் கடைசி மூன்றுபடிகள். இவைகள் ராஜயோகத்தின் அக உருப்புக்கள்.

மனதை ஒருவழிப்படுத்த முயல்வது கவனம்.

குறிப்பிட்ட கால அளவுக்கு மேல் மனம் கவனத்துடன் நிலைத்து நிற்கும்போது தியான நிலைக்குள் மனம் வந்துவிடுகிறது.

தியான நிலையில் ஒருமுகப்பட்ட மனம் யோக நித்திரை என்ற சமாதி நிலையை; இறை உணர்வை பெற்று மகிழ்கிறது.

அறிபவர், அறியப்படும் பொருள், அறிகின்ற முறை என்று தியானத்தில் மூன்று பாகங்கள் இருக்கின்றன.

உயிர்தான் தியானிக்கிறது. அதுவே தியானப் பொருளும் ஆகிறது தியானிக்கும் முறையாகவும் ஆகிறது.

நாம்தான் அறிபவர், நாம் அறிகின்ற முறையால் நாம் விரும்பும் பொருளைக் காண்கிறோம்.

தியானம் மேலும் மேலும் ஆழ்ந்து செல்கிறது, அப்போது அறிபவர், அறியும் பொருள், அறிவு என்ற மூன்றும் ஒன்றாகி விடுகின்றன.

எதைப்பற்றி நாம் அறிய விரும்புகிறோமோ அதுவே நாமாக மாறுகிறோம்.

இதற்கு மேலும் அறியவேண்டிய அறிவு முறை என்று ஒன்றும் இல்லை.

அறிபவர், அறியும் பொருள், அறிவு என்ற மூன்றும் ஒன்றாகும் நிலைதான் சமாதி, யோக நித்திரை.

இங்கே ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்படும் பொருள் ஒன்றும் கிடையாது. நம்மையே இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துவிடுகிறோம். எதை அடையவேண்டும் என்று விரும்பினோமோ அதையும் அடைந்துவிடுகிறோம்;

இந்தப் புனிதமான நிலையைப் பெறுவதற்காகத்தான் இறைவனைப் பற்றியோ அவர் அருளைப் பற்றியோ எண்ணித் தியானிக்கிறோம்.

இந்தத் தன்மையை நாம் பெற்றுவிட்டபோது நாம் தியானத்தின் குறிக்கோளை அடைந்துவிடுகிறோம். அதில் வெற்றி பெற்று விடுகிறோம்.

நம்முடைய ஆணவத்தை அடியோடு இழப்பதற்கு முன்னால் நாம் இந்த நிலைக்கு உயரமுடியாது.

நாமும் இறைவனும் இரண்டல்ல. நாம் வேறு. இறைவன் வேறு அல்ல, நாமும் இறைவனும் ஒன்றுதான் என்பதையே தியானம் நமக்கு அறிவிக்கிறது.

இப்போது நம்மிடம் இரண்டு இல்லை; ஒன்றுதான் இருக்கிறது,

அந்த ஒன்று உயிரா? அல்லது இறைவனா?

உயிரும் இறைவனும் ஒரே தன்மையை அடையும்போது தான் இரண்டு என்ற நிலை அழிகிறது. ஒன்று என்ற நிலை ஏற்படுகிறது.

உயிர் இறைவனின் தன்மைக்கு உயராதபோது அதுஎப்படி இறைவனுடன் இணையமுடியும்? இறைவனின்குரலைக்கேட்கமுடியும்?

வானொலி நிலையத்தில் வானவெளியில் ஒலி பரப்பும் கருவி ஒன்று இருக்கிறது. அது செய்திகளை ஒரு குறிப்பிட்ட ஒலி அதிர்வு அலை அளவுகளில் வானவெளியில் அனுப்புகிறது. அதே ஒலி அதிர்வு அலை அளவுகளை உடைய வானொலிப்பெட்டிகள் தான் அந்தச் செய்திகளை வாங்கி நமக்குக் கொடுக்கமுடியும்.

வான வெளியில் ஒலி பரப்பும் கருவி அனுப்பும் ஒலி அதிர்வு அலை அளவுகளிலும் அதை வாங்கிக்கொடுக்கும் வானொலிப் பெட்டியின் ஒலி அதிர்வு அலை அளவுகளிலும் ஒரு சிறு வேறுபாடு இருந்தாலும் வானொலி நிலையம் ஒலி பரப்பும் செய்திகளையோ, இனிய இசையையோ நாம் கேட்கமுடியாது.

வானொலிப்பெட்டியிலும் வானவெளியில் ஒலியைப்பரப்பும் கருவியிலும் ஒரே அளவு ஒலி அதிர்வு அலை இருந்தால் ஒழிய வானொலி நிலையம் வானவெளியில் ஒலி பரப்பும் செய்திகளை நாம் கேட்க முடியாது,

ஒலி அதிர்வு அலைகளை ஒலி பரப்பும் கருவியும், அந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளை வாங்கும் வானொலிப்பெட்டியும், ஒலி அதிர்வு அலைகளை ஒரே அளவில் ஒலி பரப்பவும், வாங்கவும் கூடிய முறையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஒலி பரப்பும் செய்திகளையோ இசைகளையோ நாம் கேட்டு அனுபவிக்க முடியும்.

இதுதான் ஆழ்ந்த தியானத்தில் நம்முள் நடைபெறுகிற நிகழ்ச்சி.

நாம் நம்மையே முழுமையாக இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதுதான் தியானத்தின் முழு நிலை. அப்போதுதான் நாமும் இறைவனும் ஒரே தன்மையை அடைந்து இறை இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

"நானும் என் தந்தையும் ஒருவரே!" என்று ஒரு ஞானி சொன்னார்.

தந்தையைப் பற்றி அவர் எண்ணிய போது தம்மையே அவருக்கு அர்ப்பணித்து விட்டார். அதனல் தந்தை வேறு தான் வேறு என்ற நிலையை மறந்தார். தந்தையும் தானும் ஒன்றே என்ற ஒருமையைப் பெற்ருர். அந்த அனுபவத்தைச் சொல்கிருர். இதுதான் ஆன்மிக அனுபவத்தின் இனிய புனித நிகழ்ச்சி.

இறைவனிடத்தில் நம்மை நாமே அர்ப்பணித்துக் கொள்கிருேம்.

நம்முடைய தனித்தன்மையை நாம் இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கத் தயங்கினல் நாம்இறைவனை அறிந்து அடையமுடியாது. அனுபவிக்க முடியாது.

தியானத்தின் மூலமாக இறைவனிடம் தம்மை அர்ப்பணிப்பதற்குப் பலர் பயந்து நடுங்குகிருர்கள்.

இதனுல் அவர்கள் தியான ஒழுங்கு கலேகிறது. தங்கள் ஆணவத்திற்குள் மீண்டும் குதிக்கிருர்கள். புலன் இன்பத்தை அனுபவிக்கும் உயிரின் விருப்பத்தால் உந்தப்பட்டு தியானத்திலிருந்து விலகிவிடுகிருர்கள்.

தியானத்தில் தம்மையே இழப்பதற்கு அஞ்சி சிலர் தியானத்திலிருந்து விலகி வந்துவிடுகிருர்கள். தியானத்தில் அவர்கள் தம்மையே இழப்பதற்குப் பயப்படத் தேவை இல்லே.

நம்மையே நாம் இழப்பது தியானத்தில்தான் முடியும். இது மிகவும் இன்பமானது. மகிழ்ச்சி தரக்கூடியது இதில் கவலேப்படுவதற்கோ பயப்படுவதற்கோ ஒன்றுமில்லே. நம்மையே நாம் இழப்பது என்ருல் என்ன?

நம்முடைய அறியாமையாகிய ஆணவத்தை இழப்பதுதான், நாம் உண்மையான மனிதனுக உயர்வதுதான்.

தியானம் பரிபூரணம் அடையும்போது ஆணவம் தானே மறைந்துவிடுகிறது. நாம் மனித நிலேக்குத் தானே உயர்ந்து விடுகிருேம்.

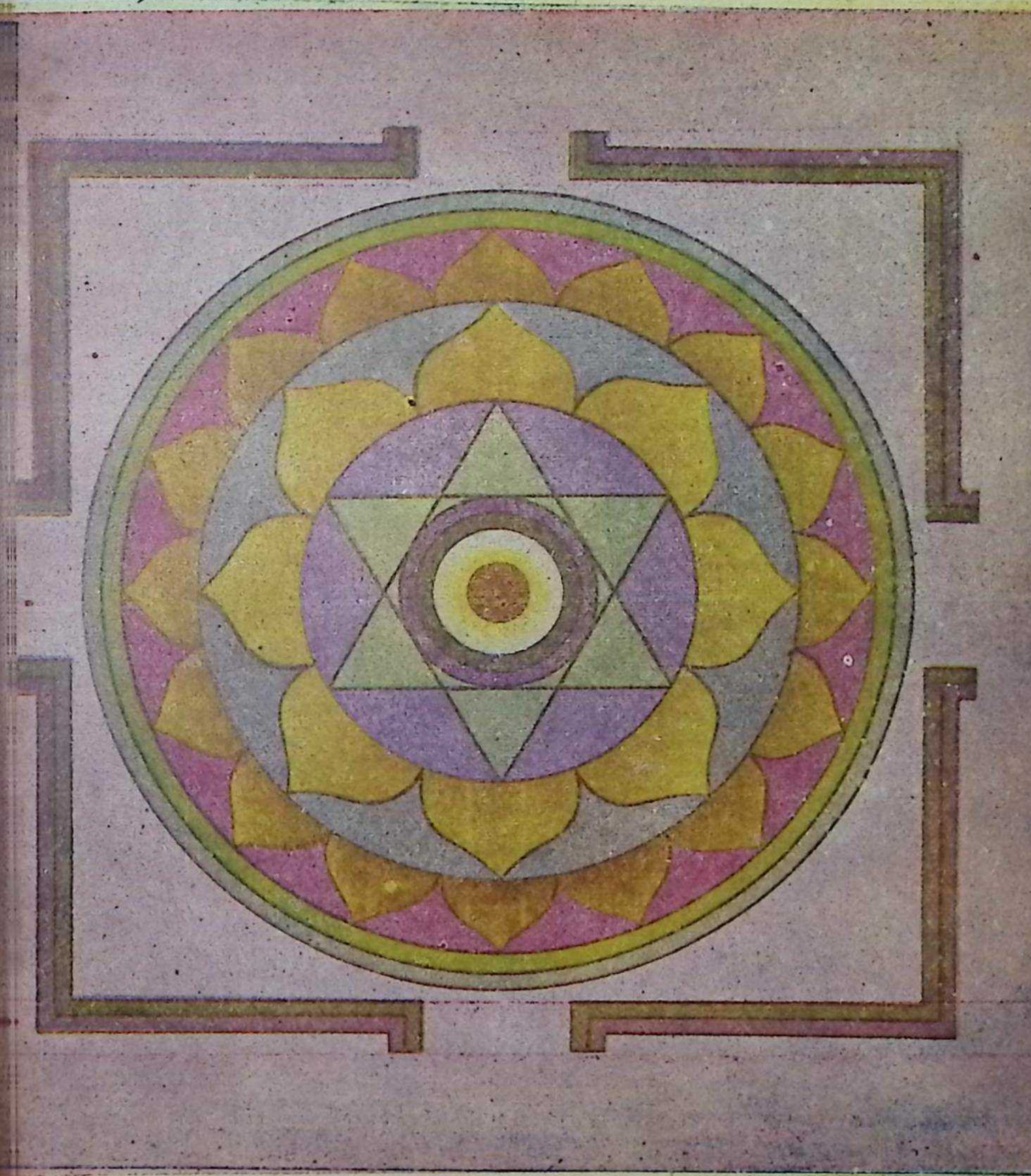
ஆணவத்தின் அழிவிலிருந்துதான் உண்மையான வாழ்க்கையே தொடங்குகிறது. இதைத்தான் ''செத்தார் எழுவர் என்றும், ஆணவத்தை அழித்தவரே வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிருர் என்றும், சொல்கிருர்'' என் குருநாதர்.

ஆணவத்தை அழிப்பதற்கும்அறியாமையைக் கொல்வதற்குத் தயங்கத் தேவையில்லே.

இதுதான் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த முழுமையான வாழ்வுக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும்.

தியானம் செய்யும்போது எதைத் தியானிக்கவேண்டும் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

நாம் எதை விரும்புகிருேமோ அதைத் தியானத்தின் மூலம் அடையலாம்.



எதை விரும்பி மனம் தியானம் செய்கிறதோ அதன் தன்மையை அது பெற்றுவிடுகிறது.

இறைவனை எண்ணி நாம் தியானித்தால் நாம் இறை நிலையைப் பெறுகிறோம்,

நாம் எண்ணுவது போலவே நமது வாழ்க்கையும் உருவாகிறது,

ஒரு குரங்கை நினைத்துக்கொண்டு தியானம்செய்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை நான் சொல்லவேண்டுமா? நீங்களே புரிந்து கொள்ளலாம்.

அதனால் எதை நினைத்துத் தியானம் செய்யவேண்டும் என்பதில் நாம் மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

ஒரு புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீரனை எண்ணித் தியானம் செய்தால் படிப்படியாக அவனுடைய திறமையை மனம் அடைந்து விடும். அவனைப்போலவே ஒரு நாள் நாம் புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீரனாகவும் விளங்கலாம்.

ஈடு இணையற்ற மல்யுத்த வீரனாக விளங்க விரும்பினால் நாம் அறிந்த புகழ்பெற்ற மல்யுத்த வீரர்களின் படங்களை நம்மைச் சுற்றிலும் வைத்துக்கொண்டு அவர்களைப்போல வரவேண்டும் என்று தியானித்துவரவேண்டும். காலத்தால் நாமும் புகழ்பெற்ற மல்யுத்த வீரனாகத்திகழ முடியும்.

ஒரு சினிமா நட்சத்திரமாக புகழ்பெற விளங்க விரும்பினாலும், புகழ்பெற்ற சினிமா நட்சத்திரங்களின் படங்களைத் தியான அறையில் வைத்துக்கொண்டு தியானம் செய்யலாம். அதில் ஒரு நாள் வெற்றியும் பெறலாம்.

கடவுளைப்போல ஆக விரும்பினால் நம்மையே கடவுளுக்குப் பூரணமாக அர்ப்பணிப்பதற்குத் தயாராகி விட வேண்டும். இறைவனைக்காட்டும் அடையாளங்களையும் படங்களையும் நம்மைச் சுற்றிலும் வைத்துக்கொண்டு தியானிக்கவேண்டும்.

தியானத்துக்காக நாம் தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளும் உருவங்களும், அடையாளங்களும் நாம் விரும்புகிற பொருளைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் உடையதாக இருக்கவேண்டும்.

அவை நம்மை மேல் நிலைக்கு உயர்த்தக்கூடியதாகவும், உன்னதமான மகிழ்ச்சியை அளிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க

வேண்டும். உலகம் முழுவதையும் பேதமில்லாமல் நேசிக்கும் விரிந்த மனப்பான்மையை வழங்கி நம்மை வாழ்க்கையில் தூய்மை யுடையவராகவும், கருணை உடையவராகவும் மாற்றும் ஆற்றலை வழங்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தியானம் செய்வதற்குப் பல்வேறு முறைகளும், வழிகளும் இருக்கின்றன.

ஒரு பொருளையோ, ஒரு இலட்சியத்தையோ, ஒரு எண்ணத்தையோ, ஒரு மந்திரத்தையோ ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து தொடர்ந்து கவனத்துடன் நினைத்து வருவதுதான் தியானம்.

நமக்கு விருப்பமானவற்றை நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மிக எளிதாக நம் மனம் ஏற்றுக்கொள்ளும் பொருளை எடுத்துக்கொண்டு தியானம் பண்ணுவதுதான் அதன் தொடக்க காலத்தில் மிகவும் சுலபமாக இருக்கும்.

தியானம் செய்பவர்கள் தங்கள் வழக்கத்துக்கும் விருப்பத் துக்கும் ஏற்ப தங்களுக்கு உதவிசெய்யக் கூடியவற்றைத் தியானப் பொருளாக அமைத்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

ஒரு புனிதமான ஞானியையோ, உத்தமமான சித்தரையோ தியானத்துக்கு உரியவராகத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சிவபெருமானையோ, மகா விஷ்ணுவையோ, கௌதம புத்தரையோ, ஏசுநாதரையோ தியானத்துக்கு உரிய நாயகராகத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மனித உருவத்தில் இருக்கும் மகான்களையோ ஞானி களையோ விரும்பாவிட்டால் இயற்கைக் காட்சிகளாகிய உதய சூரியனையோ, முழுநிலவையோ, சுடர்விட்டு மின்னும் நட்சத்திரங் களையோ தியானத்துக்குரிய பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நம் மனதுக்கு இனிமையையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுத்து வரும் கனவுக் காட்சிகளில் ஒன்றைக்கூட தியானத்துக்கு உரிய பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று யோக நூல் கள் சொல்கின்றன.

எப்போதாவது நம் கனவில் கண்ட இறைவன் திரு உருவத்தையோ, ஞானிகளின் திருவுருவத்தையோ, சித்தர்களின் திருஉருவத்தையோ தியானத்துக்கு உரிய பொருளாகத் தேர்ந் தெடுத்துக்கொள்ளலாம்.

அந்தப் புனிதமான உருவத்தை அடிக்கடி மனத்தில் தோன்றும்படிச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்து கொள்வதுதான் தியானம்.

இறைவன் எல்லா இடங்களிலும், எல்லா பொருள்களிலும் விரவி நிலை பெற்று இருப்பவர், ஆதலால் இறைவனை அடைவதற்கு எந்த உருவத்திலும் எந்த வழியிலும் அணுகலாம்.

எல்லாப் பொருள்களிலும், எல்லா இடங்களிலும் இறைவனைக் காணலாம் என்ற இந்த உண்மையைத்தான் இப்போது புதிய வேகத்துடன் தோன்றிப் பரவிவருகிற "உயர் நிலைத் தியானம்" என்னும் இயக்கமும் தெரிவிக்கிறது.

தியானத்தின் முடிவான நோக்கம் என்ன? உடம்பையும். உள்ளத்தையும் கடந்து ஆன்மாவை நோக்கி மேலே செல்வதுதான்.

நம்முடைய தியானம் ஆன்மிகப் பயனைத் தரவேண்டு மானால், நாம் உடம்பையும் மனத்தையும் கடந்து ஆன்மிக நிலையை அடையவேண்டும்.

ஆன்மாவை அடையவேண்டும் என்று தியானத்தில் எழும் எண்ணத்தினாலும், குறிக்கோளினாலும் நாம் ஆன்மாவை அடைந்து விடமுடியும்.

ஆன்ம நிலையை அடைவதுதான் நமது தியானத்தின் நோக்கமானால் நாம் அதை நம் உடம்பு அளவிலோ, மனத்தின் அளவிலோ அடைந்துவிட முடியாது.

உடம்பையும், மனத்தையும் கடந்து தியானத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்போது நாம் தூல உடம்பை உடையவராகவோ, சூட்சம உடம்பை உடையவராகவோ இருக்கமாட்டோம். காரண உடம்பில் இருக்கும் ஆன்ம வடிவினராகவே விளங்குவோம்.

எல்லாவிதமான தியான முறைகளும் நம் உடம்பையும் மனத்தையும் ஆன்ம வடிவினராக விளங்குவதற்கே வழி காட்டுகின்றன.

ஆனால் இதுதான் உயர்நிலைத் தியானம் என்று எதையும் குறிப்பிட்டு வற்புறுத்த முடியாது.

எல்லாவகையான தியான முறைகளின் நோக்கமும் தியானம் செய்பவர் உயர்நிலையை அடையவேண்டும் என்பதுதான்.

உண்பதற்குப் பலவகையான உணவுகள் இருப்பது போன்றவைதான் பல்வேறு தியான முறைகளும்.

எந்த வகையான உணவை உண்டாலும் நம்முடைய பசி நீங்கிவிடும்.

ஏதாவது ஒரு உணவை எடுத்துக்கொண்டு "இதுதான் பசியை நீக்கும் உணவு" என்று அதன் மேல் ஒரு லேபிளை அச்சிட்டு ஒட்டி அதையே உண்ண வேண்டும் என்று கூற முடியுமா? அப்படி ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுதான் பசியை போக்கும் என்றால் மற்ற உணவுகள் எல்லாம் பசியை நீக்காத உணவுகள் என்று ஆகிவிடாதா? இது அறிவுக்கு ஒவ்வாத விதண்டாவாதம் அல்லவா?

சிலருக்கு 'உயர்நிலைத் தியானம்' என்ற பெயர் தியானத்தின் பொது நோக்கத்தை உணர்ந்துகொள்ளும்படிச் செய்வதாகவும் இருக்கிறது. ஆனால் எல்லா தியான முறைகளும் உயர்நிலையை அடைவதற்காகவே ஏற்பட்டவை என்பதை மறந்துவிடவேண்டாம்.

பெயர் அளவில், குறிப்பிட்ட ஒரு "உயர்நிலைத் தியானம் தான் எல்லாவகைத் தியானங்களிலும் உயர்ந்தது" என்று சொல்வது வேண்டாத வாதப் பிரதிவாதங்களைத்தான் உண்டாக்கும்.

இவ்வாறு சொல்வது ஒருவகையான வெறித்தன்மையும் ஆகும்.

ஆன்மிக சாதனைக்கு உரிய வழி ஒன்றே ஒன்றுதான் இருக்கிறது என்றோ, அதுதான் மிக மிக உயர்ந்தது என்றோ சொல்வது வெறும் ஏமாற்று வித்தை. இதை நாம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

''என்னுடைய தியான வழிதான் உயர்ந்தது'' என்று நினைப்பது தன் நலத்தால் ஏற்படும்அறியாமை நிறைந்த ஆணவம். அவ்வாறு நினைக்கவேகூடாது. அப்படி நினைப்பது எப்போதும் துன்பத்தைக் கொடுக்கும். பல சிக்கல்களை உருவாக்கிக்கொண்டே இருக்கும், இதன் மூலமாகத் தியானத்தின் உன்னதமான பயனை அடையமுடியாது.

நமக்கு ஒரு உணவுபிடிக்கிறது. அதைவிரும்பி உண்கிறோம். ஆனால் ''இதுதான் எல்லோரும் உண்ணக்கூடிய உணவு'' என்று வற்புறுத்தலாமா?

ஒருவர் விரும்பும் உணவை மற்றொருவர் விரும்புவாரா? விரும்பாதது மட்டும் அல்ல, வெறுக்கவும் கூடச் செய்யலாம். காரணம் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு என்று தனித் தனியான சுவையை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

''இதுதான் என்னுடைய குறிக்கோள்'' என்று ஒவ்வொரு வரும் சொல்லலாம், அவ்வாறு சொல்லும் உரிமை அவர்களுக்கு இருக்கிறது.

ஆனால் இதுதான் ஆன்மிகப் பொருளை அடையும் வழிஎன்று சொல்லும் உரிமை அவருக்குக் கிடையாது. அது தவறு ஆகும்.

எல்லா ஆன்மிக சாதனங்களுக்கும் குறிக்கோள் ஒன்றுதான். அ:து என்ன?

இறைவன் நிலைக்கு நம்மை உயர்த்திக்கொள்வதுதான்

ஆன்மிக சாதனையில் எந்த முறையை வேண்டுமானாலும் மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் அதில் உறுதியாக இருக்கவேண்டும். அடிக்கடி சாதனை முறைகளை மாற்றிக்கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

தியானம் என்பது தண்ணீருக்காக ஒரு கிணற்றைத் தோண்டும் முயற்சியில் ஈடுபடுவது போன்றது.

ஒரு இடத்தில் கிணற்றைத் தோண்ட ஆரம்பிக்கிறோம். யாரோ சொன்னார்கள் என்று பிறகு வேறு ஒரு இடத்தில் சென்று

கிணற்றைத் தோண்டுகிறோம். இந்த இடத்தில் தண்ணீர் கிடைக்கும் என்பது சந்தேகம் என்று ஒருவர் சொல்கிறார். உடனே வேறு இடத்தில் கிணறு எடுக்கிறோம். இவ்வாறு மாற்றிமாற்றி கிணற்றைத் தோண்டிக்கொண்டே இருந்தால் என்ன ஆகும்? ஒரு கிணற்றையும் முழுவதுமாகத் தோண்டமுடியாமல் போய்விடும் நமக்கு வேண்டிய தண்ணீரும் கிடைக்காமல் போய்விடும், நாம் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிகள் அத்தனையும் பாழாகிவிடும்,

எந்தக் காரியத்திலும் முழு மனத்துடன் ஈடுபடவேண்டும். நம் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்தி அதில் உழைக்கவேண்டும், அப்போதுதான் அதில் வெற்றிகாணமுடியும்.

ஒரு பொருளை விரும்பி அதை அடைவதற்குத் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கவனத்துடன் முயல வேண்டும். அப்போது மெதுவாக அந்தப் பொருளை அடையும் தன்மை நம்மிடம் உயர்ந்து கொண்டே வரும்.

ஒரு பொருளை விரும்பி அடைய நாம் முயலும்போது படிப் படியாக அதைவிட உயர்ந்த பொருள்கள் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கும். நாமும் விடாமுயற்சியுடன் படிப்படியாக அந்தப் பொருள் களை எல்லாம் அடைந்துகொண்டே செல்கிறோம். முடிவில் மிக உயர்ந்த பொருளுக்கு அருகில் சென்றுவிடுகிறோம். அதாவது இறைவனிடமே சென்றுவிடுகிறோம். இதன்பிறகு வேறு எந்தப் பொருளையும் நாடிச் செல்ல வேண்டியதில்லை. காரணம் எல்லாப் பொருள்களிலும் இறைவனே மிக உயர்ந்த பொருளாக இருக்கிறார்,

இந்த நிலையில் எல்லாப் பொருள்களின் உண்மைத் தன்மை யையும் தெரிந்து கொள்கிறோம். நம் உண்மைத் தன்மையையும், நாம் யார் என்பதையும், நம் உள்ளே இறைவன் இருக்கிறார் என்ப தையும் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளுகிறோம்.

பரிபூரணத்வம் பெற்ற கவனம்தான் தியான நிலைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. தியானம்தான் மெதுவாக நம்மைச் சமாதிக் குள் அனுப்பி வைக்கிறது.

மனம் பரிபூரண அமைதியுடன் ஒரே பொருளில் கவனம் செலுத்தும்போது நமக்குள் உண்டாகும் சக்தி மகத்தானது. இது

தான் தெய்வீக சக்தி. இதுவே நம்முள் விளங்கி நம்மை இயக்கித் கொண்டு இருக்கிற கடவுள்.

ஒரு காரியத்தில் வெற்றி பெறவேண்டும் என்ற மனஉறுதி மட்டும் இருந்தால் எந்தப் பொருளையும் நாம் தியானப் பொருளாக ஏற்றுக்கொள்ளலாம். அந்தப் பொருளின் மூலமாகத் தியானத்தில் முழு வெற்றியையும் அடையலாம்.

அறுபத்துமூன்று நாயன்மார்களில் சாக்கிய நாயனர் ஒருவர். அவர் கல்வி அறிவு சிறிதும் இல்லாதவர்.

இருந்தாலும் பக்தர்களுக்கு முன் மாதிரியாகத் திகழ்ந்தவர்.

ஒருநாள் அவருக்குள் ஒரு எண்ணம் தோன்றியது. எல்லாரும் கடவுளை வழிபடுவதற்கு, பால், பழம், தேங்காய், மலர், தண்ணீர், சூடம், சாம்பிராணி முதலிய எதை எதையோ எடுத்துக் கொண்டு போகிறார்களே! இறைவன் வழிபாட்டுக்கு இதைஎல்லாம் ஏன் பயன்படுத்துகிறார்கள்? இவற்றுக்கெல்லாம் மேற்பட்டவர் கடவுள் என்றும் எல்லாவற்றிலும் கடவுள் இருக்கிறார் என்றும் இவர்களே சொல்கிறார்களே! சரி, இவர்கள் உபயோகப்படுத்தாத ஒரு பொருளைக்கொண்டு கடவுளை வழிபட்டால் என்ன? தினம் ஒரு கல்லை எடுத்து இறைவன் மீது எறிந்து அர்ச்சித்தால் என்ன? என் அர்ச்சனையை ஏற்றுக்கொண்டு கடவுள் என் முன்னால் தோன்றி எனக்கு அருளமாட்டாரா? இதைச் சோதித்துப் பார்த்து விட வேண்டும்'' என்று தீர்மானித்தார்.

அன்று முதல் சாக்கிய நாயனர் அதையே செய்யத் தொடங்கி விட்டார்.

''ஒவ்வொரு நாளும் இறைவன் திருவுருவத்தின் மீது ஒரு கல்லை எடுத்துப் போடாமல் உணவு அருந்துவதில்லை'' என்ற சபதத்தையும் எடுத்துக்கொண்டார்.

கடவுளை வழிபடுவதற்கு முன்னால் பக்தர்கள் பொதுவாக உணவு எடுத்துக் கொள்வதில்லை. இந்த வழக்கத்தைப் பின்பற்றி தான் இறைவனுக்கு உரிய புண்ணிய நாட்களில் பக்தர்கள் சிறப்பாக உண்ணா நோன்பு எடுக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டார்

கள், சாக்கியநாயனரும் கடவுள்மீது கல் எறியும் வழிபாட்டுக்கு முன்னால் உணவு அருந்துவதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருந்தார்.

ஒரு நாள் ஒரு அதிசயம் நிகழ்ந்தது. இறைவன் மீது எறிவதற்கு சாக்கிய நாயனருக்குக் கல்லே கிடைக்கவில்லை. கல்லுக்காகப் பல இடங்களில் அலைந்தார். கடைசியாக அவருக்கு ஒரு கல் கிடைத்தது.

ஆனல் அது பெரிய பாறங்கல். அதை அவரால் தூக்க முடியவில்லை.

மீண்டும் பல இடங்களுக்குக் கல்லைத்தேடிச் சென்றார். ஓடினர், தொடர்ந்து தேடினர். ஒரு கல்லும் கிடைக்கவில்லை.

நாட்களோ நகர்ந்துகொண்டு இருக்கின்றன, பசியோ வாட்டிக்கொண்டு இருக்கிறது. நாள் ஆக, ஆக பசியினலும், தாகத்தினலும் துன்பப்பட ஆரம்பித்தார். கடைசியில் மிகவும் களைத்துவிட்டார். எங்கும் நகரக்கூட முடியவில்லை.

''நான் ஒரு முட்டாள். நான் ஏன் இந்த சபதத்தை எடுத்துக்கொண்டேன், இருந்தாலும் இதிலிருந்து விலகக் கூடாது. ஓ! கடவுளே! நான் செத்துக்கொண்டு இருக்கிறேன்'' என்று தன் தலையில் கையை வைத்துக்கொண்டு கதறினர்.

கைகள் தலையைப் பற்றியதும் அதையே கல்லாக எண்ணிவிட்டார். அதை எடுத்துக் கடவுள்மீது எறிய முயற்சித்தார், தன் தலையைத் திருகி எடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். அது மிகவும் பயங்கர முயற்சியாக இருந்தது.

சாக்கியர் தன் தலையைப் பிய்த்து எடுக்கும் முயற்சியில் மரணத்தின் வாயிற்படிக்கே சென்றுவிட்டார்.

அப்போது கண்களுக்குப் புலனகாத ஒரு கை அவர் பயங்கர முயற்சியைத் தடுத்து நிறுத்தியது,

''என் உண்மையான பக்தனே! நீ ஒரே குறிக்கோளுடன் உன் உயிரையும் பொருட்படுத்தாமல் என்னை வழிபட முயன்று

வருகிறாய். இதில் நீ வெற்றி பெற்றுவிட்டாய் இதோ நான் உன் முன் தோன்றி உனக்கு அருள் புரிகிறேன்'' என்ற ஒரு கருணை நிறைந்த குரலையும் சாக்கிய நாயனார் கேட்டார்.

சாக்கிய நாயனார் தான் வகுத்துக்கொண்ட ஒரு முயற்சியில் தான் விரும்பிய இறைவனின் அருளைப் பெற்றுவிட்டார்.

யாரால் இறைவனைப் பார்க்க முடியும்? அவன் கருணையைப் பெறமுடியும்.

யார் தம் தூல தேகத்தையும் சூக்கும தேகத்தையும் கடந்து அவைகளுக்கு நேரும் துன்பங்களையும், துயரங்களையும் பொருட் படுத்தாமல் இறைவனிடன் பக்தியுடன் வழிபாடு செய்கிறார்களோ அவர்கள்தான் இறைவனை நேரில் காணும் தகுதியைப் பெறுகிறார் கள். அவன் கருணைக்குப் பாத்திரமாகிறார்கள்.

இதனால்தான் பக்தர்கள் தங்கள் உடலுக்கும், உள்ளத் துக்கும் ஏற்படும் கஷ்டங்களைச் சிறிதும் பொருட்படுத்தாமல் தல யாத்திரைகளை மேற்கொள்கிறார்கள், அவர்களுடைய குறிக் கோள் எல்லாம் கடவுளைக் காணவேண்டும் என்பதுதான்.

சில சமயங்களில் அவர்கள் தங்கள் உயிரை இழப்பதற்குக் கூடத் தயங்குவதில்லை. இம்மாதிரி உறுதிப்பாட்டுடன் தொடர்ந்து முயன்றால் இறைவனை எல்லாரும் காணமுடியும்.

சாக்கிய நாயனார் வரலாறும் இதைத்தான் நமக்கு நிரூபிக் கிறது. எந்தவழியிலும் இறைவனைக் காணமுடியும். அவன் அருளைப் பெறமுடியும் என்பதையும் இவர் வரலாறு தெளிவாக நமக்குக் காட்டுகிறது.

அதனால் எந்த வழியை மேற்கொள்ள விரும்புகிறோமோ அதில் சலனம் இல்லாமல் உறுதியாக, உண்மையான பற்றுடன் தொடர்ந்து ஈடுபட வேண்டும்,

இறைவனின் பெயரால் எடுத்துக்கொண்ட புனிதமான முயற்சியில் உறுதியுடன் தொடர்ந்து ஈடுபடவேண்டும். அப்படிக் கவனத்துடன் ஈடுபட்டால் வாழ்வில் நாம்விரும்பும் இறைஅருளைப் பெறலாம்.

இதையேதான்,

''எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர் எண்ணியர்
திண்ணியர் ஆகப்பெறின்''

என்கிறார் தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர்,

13 மந்திரங்கள்

பல ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணவர்களுக்கு ஒரு மந்திரத்தைத் தியானம் செய்வதற்கு உரியக் கருவியாகச் சொல்லிக் கொடுக்கிருர்கள்.

தியானத்தை மிக எளிதாகவும் பயன் உள்ளதாகவும் செய்யும் ஆற்றலை உடையது மந்திரம்.

மந்திரம் என்பது வெறும் வார்த்தை அல்ல.

நம் உடம்பு முழுவதும் பரவி நம்மைத் தியானத்தில் ஒன்றி இருக்கும்படிச் செய்கிற ஒலியின் அதிர்வு அலைகளே மந்திரம்.

மறைமுகமாக நம் உள் உணர்வின் மூலம் இறை அனுபவத்தைத் தூண்டும் ஒலி அதிர்வு அலைகளை உண்டாக்கும் ஆற்றல் உடையது மந்திரம்.

ஒலி அதிர்வு அலைகளால் ஆனதுதான் பிரபஞ்சம். ஒலி அதிர்வு அலைகளின் தோற்றம்தான் பிரபஞ்சம்;

மந்திரம் என்னும் ஒளி தருகிற ஒலி அதிர்வு அலைகளின் வடிவம் இறைவன்,

இறைவன் ''நாத வடிவம் ஆனவன்'' என்று வேதங்கள் சொல்கின்றன.

'ஓம்' என்பது பிரணவ மந்திரம். இந்த மந்திரம் தெய்விக ஒலி அதிர்வு அலைகளின் உருவம். இதன் ஒரு பகுதியின் ஒலியைத் தான் ஆழ்ந்த தியானத்தில் இருக்கும் ஞானிகள் கேட்கிறார்கள். அவர்களுக்குள் இந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளை உண்டாக்குவது தான் அவர்கள் ஓதும் மந்திரம்.

நீண்ட நெடுங்காலமாக வாழையடி வாழையாக வரும் ஞானிகள் அனைவரும் மந்திரங்களை ஓதியே தியானம் செய்தவர்கள். தியானத்தின் மூலமாகவே இறை அனுபவம் பெற்றவர்கள். அவர்கள் தங்கள் மாணவர்களுக்கும் தியானத்துக்குத் துணையாக மந்திரங்களைத்தான் போதித்து வருகிறார்கள்.

மந்திரங்கள் என்பவை ஒலி அதிர்வு அலைகள்தான்.

இருந்தாலும் நாம் அறிந்த பொருளும் அந்தந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளுக்குள் இருக்கலாம்; இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப ஓதிக் கொண்டே இருந்தால் அது நம் தூல உடம்பிலும்; சூக்கும உடம்பிலும்; அறிவிலும், நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளை எழுப்பும். அது நம்மைப் பேரின்பத்தில் ஆழ்த்தும்.

பிரார்த்தனைகள் செய்வதும், மந்திரங்களை இடைவிடாமல் ஓதுவதும் எதற்காக? மன அமைதியைப் பெறுவதற்காகத்தான்.

மன அமைதியைக் கொடுப்பதுடன் அதற்கும் மேலான தனித்தன்மையையும் பெற்று விளங்கும் சிறப்புகளை உடையவை மந்திரங்கள்.

வெறும் வார்த்தைகளை உருவாக்கிய மனிதர்களால் உருவாக்கப்பட்டவை அல்ல மந்திரங்கள்.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவி அதை இயக்குகின்ற சக்திஒன்று இருக்கிறது. அதன் ஒலி அதிர்வு அலைகளால் உருவானவைகளே பிரபஞ்சத்தில் நாம் காணும் பல்வேறு வடிவங்கள், அவை எல்லாமே ''ஓம்'' என்ற பிரணவ மந்திர ஒலியினால் உருவானவை என்பதை உணர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

இவை அனைத்தையும் சேர்த்தே மந்திரம் என்று ஞானிகள் சொல்கிறார்கள்,

எல்லா ஒலி அதிர்வு அலைகளும் நம் உள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவை அடங்கிக்கிடக்கின்றன. அவற்றை எழுப்பவேண்டும். அவற்றின் ஆற்றலை நாம் அடையவேண்டும். அதற்கு ஒரே வழி இடைவிடாமல் மந்திரங்களை ஓதிவருவதுதான். ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் தனித்தன்மையுள்ள ஒருபிரபஞ்சம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நாம் எதை அண்டத்தில் அதாவது உலகத்தில் பார்க்கிறோமோ அதையே நம் பிண்டத்திலும் அதாவது நம் உடம்பிலும் காணலாம். நாம் ஒவ்வொருவருமே ஒரு பிரபஞ்சமாக அமைக்கப்பட்டு இருக்கிறோம்.

நாம் மட்டுமல்ல நம் உடம்பில் இருக்கும் ஒவ்வொரு உயிர் அணுவுமே ஒரு பிரபஞ்சமாக அமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

எண்ணில் அடங்காத பல்லாயிரக்கணக்கான சூரிய மண்டலங்கள் நம் உடலின் உள்ளே இருக்கின்றன. அது போலவே பல்லாயிரக் கணக்கான உயிர் அணுக்கள் நம் உள்ளே இருக்கின்றன. உயிர் இல்லாத அணுக்களும் நம் உள்ளே இருக்கின்றன.

இவ்வாறு கணக்கற்ற பேராற்றல்கள் நம் உள்ளே இருக்கின்றன. ஆனால் அவை அடங்கி ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றன. போதுமான அளவு அவை நமக்குப் பயன் தராமல் கிடக்கின்றன. அவற்றை எழுப்பவேண்டும். அவைகளின் ஆற்றலை நாம் பெறவேண்டும் அதற்கு மந்திரங்கள்தான் துணைபுரிகின்றன. மந்திரங்களை இடைவிடாமல் ஓதவேண்டும். அதன் மூலமாக நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளை நம்முள் தோற்றுவிக்கவேண்டும்.

நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளைத் தோற்றுவித்து அவற்றின் மூலம் நம்முள் அடங்கிக்கிடக்கும்பேராற்றல்களைப் பயன்படுத்தும் அளவு மந்திரங்களை நாம் தொடர்ந்து ஓதி வரவேண்டும்.

தொடர்ந்து மந்திரங்களை ஓதி வரும்போது நம் உள் தெய்விக ஒலி அதிர்வு அலைகள் எழுகின்றன.

நம் உள் அடங்கி ஒடுங்கிக்கிடக்கும் நுட்பமான இறை அனுபவம் தரும் ஒலி அதிர்வு அலைகளை நாம் ஓதும் மந்திரம் தூண்டிவிடுகிறது; அவற்றை எழுந்து செயல்படும்படிச் செய்கிறது.

நம் உடம்புக்கும் நாம் பயன்படுத்தும் மிக நுட்பமான கருவிகளுக்கும் மேலானவை அந்த ஒலி அதிர்வு அலைகள்.

நாம் பயன்படுத்தும் கருவிகளைவிட மிக சக்தி வாய்ந்த ஆற்றல்களை உடையவை நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகள்.

இன்று ஒலி அதிர்வு அலைகளால் உலகில் பலஅற்புதங்களைச் செய்து வருகிறார்கள். தண்ணீரால் அலம்பிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டிய பாத்திரங்களைக்கூட ஒலி அதிர்வு அலைகளால் சுத்தப் படுத்துகிறார்கள்.

இதற்கென்று தனித்தன்மையுடன் அமைந்துள்ள நுட்பமான இயந்திரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் இருந்து எழும் ஒலி அதிர்வு அலைகள் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்துவிடுகின்றன.

கைக்கடிகாரங்களைக்கூட ஒலி அதிர்வு அலைகளின் மூலமாகவே சுத்தம் செய்கிறார்கள். தண்ணீரை உபயோகிக்காமல் ஒலி அதிர்வு அலைகளை உபயோகித்தே குளிப்பதற்கு உரிய இயந்திரங்களைக்கூடக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

குளிப்பதற்கென்று நுட்பமாக உருவாக்கப்பட்டு இருக்கும் இயந்திரத்தில் அமைந்திருக்கும் நாற்காலியில் உட்காரவேண்டும். பிறகு அங்கு இருக்கும் பித்தானை அழுத்தவேண்டும். அடுத்தகணம் தலைக்கு மேல் இருந்து மிக துல்லியமான ஒலி அதிர்வு அலைகள் தோன்றுகின்றன. அவை நம் உடம்பு முழுவதும் பாய்ந்து பரவு கின்றன. நாம் சோப்பை உபயோகித்து தண்ணீரில் தாராளமாக மூழ்கிக் குளிப்பதைவிட இன்னும் தூய்மையாக நம் உடம்பை ஒலி அதிர்வு அலைகள் சுத்தம் செய்துவிடுகின்றன.

கத்திக்குப் பதிலாகவும் நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். மிக நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளைப் பயன்படுத்தி நமது உடலில் மிகக் கஷ்டமான அறிவைச் சிகிச்சைகளை மிகச் சுலபமாகச் செய்கிறார்கள். அதில் மகத்தான வெற்றியையும் கண்டு வருகிறார்கள். அந்த அளவுக்கு மருத்துவ உலகில் ஒலி அதிர்வின் அலைகளின் சக்தி இன்று வளர்ந்து இருக்கிறது.

தியானத்தின் மூலமாக மிக நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளை தம் உடலுக்குள் எழுப்பி அவற்றின் பேராற்றலை அனுபவித்த ஞானிகளுக்கு இத்தகைய விஞ்ஞான விந்தைகள் எல்லாம் புதுமையானவை அல்ல.

அவர்கள் பல்வகையான ஒலி அதிர்வு அலைகளின் முக்கியத்துவத்தையும், அதன் பயன்களையும் நன்குஅறிந்தவர் கள். அனுபவித்தவர்கள்.

அந்த நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளுக்கு இதுதான் அர்த்தம் என்று சொல்லமுடியாது; ஆனால் அதற்கு உன்னதமான நோக்கம் இருக்கிறது.

நமக்குப் பின்னால் வரும் கார், 'ஹாரன்' ஒலி எழுப்புகிறது. அது எதற்காகஒலியை எழுப்புகிறது என்று கார் ஓட்டிச் சொல்லியா நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்? எதற்காகக் காரோட்டி கார் ''ஹாரன்'' ஒலியை எழுப்புகிறாரோ அதன் நோக்கமே அந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளின் அர்த்தமும் ஆகும்.

ஒரு மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப இடைவிடாமல் ஓதும் போது, அதன் உன்னதமான நோக்கத்தை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

நோக்கம்தான் இதில் மிகவும் முக்கியமானது;

எல்லா உயிர்களையும் நேசிக்கவேண்டும் என்று நாம் எண்ணுகிறோம். எல்லா உயிர்களையும் நேசிப்பது என்பது என்ன என்பதையும் நாம் தெரிந்து இருக்கலாம். ஆனால் அப்படி நேசிக்க வேண்டியதின் நோக்கம் என்ன என்பதை நாம் முதலில் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

அந்த நோக்கத்தை உணர்ந்து கொண்டால்தான் அதனால் ஏற்படும் அனுபவத்தை நாம் உணரமுடியும். அதை உணர்ந்து அனுபவிக்கவும் முடியும்.

எந்த அனுபவத்தை நாம் உணர்ந்து அனுபவிக்கிறோமோ, அதுதான் அந்த மந்திரத்தின் நோக்கமும் அர்த்தமும் ஆகும்.

மனதை உறுதிப்படுத்துகிற எதுவுமே மந்திரம்தான்.

மனதை ஒருவழிப்படுத்தி ஒன்றை வாங்கிக்கொள்வதற்கு அதைத் தயார்ப் படுத்துகிற எந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளும் மந்திரங்களே ஆகும்.

நோக்கத்தை மறந்துவிடாமல் மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து ஓதிவரவேண்டும்.

நம்மை ஒரு வழிபடுத்துவதும் மந்திரம், நம் உள் அடங்கி ஒடுங்கிக் கிடக்கிற ஒலி அதிர்வு அலைகளை எழுப்பி அதைச் செயல் பட வைப்பதும் மந்திரம். நம் உள்ளிருந்து எழுந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளைக்கொண்டு பிரபஞ்சத்தின் பேர் அறிவுடன் நம்மை ஒன்றி

நிற்க வைப்பதும் மந்திரம்தான். இதுதான் மந்திரத்தின் ஒப்பற்ற ஆற்றலாகும்.

பிரபஞ்சத்தின் பேர் ஒலி அதிர்வு அலைகள் நம் உடம்பின் எல்லா பாகங்களிலும் பரவி நிற்கும், இவ்வாறு நம் உடம்பில் பரவி நிற்கும் பிரபஞ்சத்தின் பேர்-ஒலி அதிர்வு அலைகள்தான் நம் அறிவுக்குத் தடையாக இருக்கும் எல்லாக் கதவுகளின் பூட்டுகளையும் திறக்கும் ஒரே திறவுகோல்.

மந்திரங்களில் பலவகைகள் இருக்கின்றன.

எந்தக் கடவுளை விரும்பி ஒருவர் வழிபடுகிறாரோ அந்தக் கடவுளைப் பற்றிய குண அதிசயங்களை அர்த்தமாகக் கொண்டதாக இருக்கும் அவர் ஓதும் மந்திரம்.

இவ்வாறு குறிப்பிட்ட கடவுளின் குண அதிசயங்களை அர்த்தமாகக் கொள்ளாமல் பொது நோக்கம் உடையதாக இருக்கும் யோகி மேற்கொள்ளும் மந்திரம்.

ஒரு யோகி ஓதுகிற மந்திரம் எல்லா சமயத்தவருக்கும், மக்கள் குலம் முழுவதற்கும் நலம் தருவதாகவே இருக்கும். யாருடைய மன அமைதியையும் அந்த யோகி ஓதுகிற மந்திரம் குலைத்துவிடாது.

ஒரு சமயச் சார்புடைய அர்த்தத்தைக் கொடுக்காத பொது மந்திரம்தான் நம் மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்துவதற்குப் பெரிதும் உதவும்.

இம்மாதிரியான பொது மந்திரத்திற்கு உயிர் நாடியாக இருப்பது எது? அந்த மந்திரத்தின் வித்து எழுத்து ஆகும்.

அந்த மந்திரத்தின் வித்து எழுத்துக்களை அழுத்தி ஓதி வரவேண்டும். இதன் மூலமாக நம் மனதை ஒரு வழிப்படுத்தும் ஒலி அதிர்வு அலைகள் வெகு எளிதாக நம் உள் எழுகின்றன.

அவை நம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகின்றன. உறுதிப் படுத்துகின்றன, தூய்மைப் படுத்துகின்றன.

பிரார்த்தனையின் மூலமாகவும் அந்த மந்திரத்தின் அர்த்தத்தை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். அதில் உறுதியாக நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும். தொடர்ந்து ஓதி வரவேண்டும். அப்போது நாம் விரும்புகிற நோக்கத்தையும் பயனையும் அதன் மூலமாக நிச்சயம் அடையலாம்.

சில குறிப்பிட்ட மந்திரங்களின் வித்து எழுத்துக்களை நாம் உணராமல் இருக்கலாம். இருந்தாலும் அந்த மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து ஓதி வருவதன் மூலமாகவும் நம் உள்ளே ஒலிஅதிர்வு அலைகளை எழுப்பி அதன் ஆற்றலால் நாம் விரும்புகிற பயனைப் பெற முடியும்.

நாம்ஓதுகின்ற மந்திரத்தின் பொருளை உணர்ந்துகொண்டு ஓதும் போது நமது மனமும் உணர்வும் விரைவில் ஒன்றுபடு கின்றன. அதன் பலனை நாம் வெகு எளிதாக அடையமுடிகிறது.

எல்லா மந்திரங்களின் நோக்கமும் மனதை அமைதிபடுத்து வதுதான். அதனால் நம்பிக்கையுடன் இடைவிடாமல் மந்திரத்தை ஓதிவரவேண்டும்.

ஒவ்வொரு மந்திரமும் ஒவ்வொரு தனி ஒலி அதிர்வு அலை களைக் கொண்டது. என்றாலும் அவை எல்லாம் 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தின் ஒலி அதிர்வு அலைகளையே தன்னுள் கொண்டிருக்கின்றன.

மந்திரங்களை ஓதுவதின் நோக்கம் என்ன? 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தின் பொருளாகிய பிரபஞ்சத் தலைமை ஒலி அதிர்வு அலைகளை நம்முள் எழுப்பி அதை அனுபவிப்பது. அதா வது இறை அனுபவத்தைப் பெறுவது.

இறை அனுபவத்தைப் பரிபூரணமாகப் பெறுவதற்கு மனம் தூய்மையானதாக இருக்கவேண்டும். அது திறந்து இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் வாங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலைக் கொண்டதாகவும் அந்த மனம் இருக்கவேண்டும். அத்துடன் அது சமநோக்கம் உடையதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

அறைவன் ஒலி அதிர்வு அலைகளாக எழுந்து வரும்போது நாமும் அவைகளை வாங்கிக்கொள்ளும் அதே ஆற்றலுடைய ஒலி அதிர்வு அலைகள் உள்ள உடலையும் மனத்தையும் பெற்றிருக்க வேண்டும்,

வானொலி நிலையத்தின் ஒரு செய்தியைக் குறிப்பிட்ட ஒரு ஒலி அதிர்வு அலை அளவில் ஒலி பரப்புகிறார்கள். அந்தச் செய்தியை நாம் கேட்கவேண்டுமானால் அதே ஒலி அதிர்வு அலை அளவைக் கொண்டதாக நம்மிடம் இருக்கும் வானொலிப் பெட்டி அமைந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வானொலியில் ஒலி பரப்பும் செய்தியை வானொலிப் பெட்டி வாங்கி நமக்கு ஒலி பரப்பும்.

நாம் அதைக் கேட்டு அனுபவிக்கமுடியும்.

சமயம் வெறும் நம்பிக்கையை மட்டும் கொண்டதல்ல. அது விஞ்ஞான சாத்திரத்தின் செயல் திறமையையும் நுட்பத்தையும் கொண்டது.

இதனுல்தான் விஞ்ஞானமும், சமயமும் ஒன்ருக ஒத்து வளர முடியும் என்று சான்ரேர்கள் சொல்கிருர்கள்.

என்னைப் பொறுத்த வரையில் சமயமும் விஞ்ஞானமும் வேறுபட்டவை அல்ல ஒன்றேதான்!.

எனவே நம்முடைய மனமாகிய வானெலிப் பெட்டியை, பிரபஞ்சம் அனுப்பும் ஒலியாகிய இறை ஒலி அதிர்வு அலைகளைப் பெரும் வகையில் பக்குவப் படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

வானெலி நிலையங்கள் பலவகையான ஒலி அதிர்வு அலை அளவுகளில்செய்திகளை ஒலிபரப்புகின்றன. நீள அலை, குறுகிய அலை மத்திய அலை, உயர்ந்த அளவுள்ளமத்திய அலை என்றுபலவிதமான ஒலி அதிர்வு அலை நீளங்களில் செய்திகளை அனுப்பிக்கொண்டு இருக்கின்றன. இறைவனே கணக்கில் அடங்காத அளவுகளில் ஒலி அதிர்வுஅலைகளைஅனுப்பிக்கொண்டு இருக்கிருர்.

எனவே நம்முள் இருக்கும் ஒலி அதிர்வு அலைகளின் சக்தியை எழுப்பிக் கொண்டு அதன் மூலமாகவே இறைவனின் ஒலி அதிர்வு அலைகளைப் பெறமுடியும்.

அதனுல் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் உள் இருக்கும். ஒலி அதிர்வு அலை ஆற்றலுக்கு ஏற்றபடியே மந்திரத்தை ஓதி வருவது நல்லது.

பொருளைவிட ஒலி மிக நுட்பம் உடையது. அதனுல் அதற்கு அதிகமான ஆற்றல் இருக்கிறது.

நுட்பமான ஒலி அதிர்வு அலைகளைவிட மற்ற பொருள்கள் எல்லாம் தூலமானவை; பெரியவை.

இதைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்கு ராமாயணத்தில் நடைபெற்ற ஒரு நிகழ்ச்சியை எடுத்துக்காட்டினுல் விளங்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

ஒரு சமயம் ராமன் தன் உண்மையான பக்தனுகிய அனுமனைக் கொல்ல வேண்டிய நிலையில் இருந்தார்.

அனுமனே "ராமா", "ராமா" என்ற ராமனின் பெயரையே மகா மந்திரமாக இடைவிடாமல் ஓதிக்கொண்டு இருந்தார்.

ராமன் அனுமனைக் கொல்வதற்கு அவனை நோக்கி அம்புகளை எய்தினர். அனுமன் ராம நாமத்தை இடைவிடாமல் உச்சரித்துக் கொண்டே இருந்ததால் ராமனுடைய அம்புகளில் ஒன்றுகூட அனுமனைத் தீண்டவில்லை.

ஆயிரக்கணக்கான பாணங்களை ராமன் அனுமன் மீது எய்துகொண்டே இருந்தார். எந்தஒரு ராமபாணமும் அனுமனைத் தீண்டவில்லை.

ராமனுடைய பாணங்கள் எல்லாம் அனுமனை வலம் வந்து வணங்கித் திரும்பிவிட்டன. இதனல் தூல வடிவமாக விளங்கிய ராமன் பெரியவரா? ஒலி வடிவமாக விளங்கிய ராம நாமம்; ராம மந்திரம் பெரியதா? என்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ராமாயணத்தில் இன்னெரு நிகழ்ச்சி.

ராவணன் சீதையைத் தூக்கிக் கொண்டு போய் இலங்கையில் சிறை வைத்திருந்தான். சீதையைத் தேடி கண்டுபிடிக்க அனுமன் அனுப்பப்பட்டார்,

இலங்கையில்தான் சீதை இருக்கவேண்டும் என்று அனுமன் எண்ணினர்.

அனுமன் குமரிமுனைக்குச் சென்ருர். கடலுக்கு அப்பால் தெரிந்த இலங்கையைப் பார்த்தார். இந்தக் கடலை எப்படிக் கடப்பது என்று எண்ணினர். அடுத்த கணம் ராம நாமத்தை ஓதினர். தாம் இருந்த இடத்தில் இருந்து எழுந்து கடலைத் தாண்டி இலங்கைக்குச் சென்றுவிட்டார். இடையில் இருந்த இருபத்து இரண்டு மைல் நீளமுள்ள கடலை அனுமன் ராம மந்திரத்தின்; ராம நாமத்தின் பலத்தினல் கடந்துவிட்டார்.

அனுமன் அங்கு எல்லாவற்றையும் பார்த்தார். சீதையையும் கண்டார்.

அதே ராம நாமத்தால்; ராம மந்திரத்தின் துணையால் கடலைத் தாண்டி குமரி முனைக்கு வந்தார். ராமன் முன் நின்ருர். இலங்கையில் சீதையைக் கண்டதையும் அவர் இருக்கும் இடத்தையும் கூறினர்.

"சரி சேதுவை மேடுபடுத்தி இலங்கைக்கு ஒரு பாலம் அமைப்போம். சீதையை மீட்போம்." என்றார் ராமன். இங்கு ஒரு அதிசயத்தைக் கவனியுங்கள்.

ராமனுக்கு இலங்கைக்குச் செல்ல சேதுவை மேடுபடுத்திப் பாலம் கட்டவேண்டி இருந்தது. அனுமனுக்கோ ராம மந்திரமே பாலமாக உதவியது.

இது ஒரு கதையாக இருக்கலாம். இவை நம்ப முடியாமலும் இருக்கலாம்.

ஆனால் சூக்குமமான ஒலி அதிர்வு அலைகள் தூலமான பொருள்களின் ஆற்றலைவிட அதிக ஆற்றல் உடையவை என்பதை அன்று உள்ளவர்கள் நன்கு அறிந்து இருந்திருக்கிறார்கள்.

ராமன் ஒரு தூலமான உடலை உடையவன். ஆனால் ராம நாமமோ; ராம மந்திரமோ சூக்குமமான ஒலி அதிர்வு அலைகளை நம் உள் எழுப்பக்கூடியது.

தூலமான பொருள் அதிக ஆற்றல் உடையதா? சூக்குமமான ஒலி அதிக ஆற்றலை உடையதா? என்பதை நான் விளக்காமலே எல்லோரும் எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒலியும் பொருள்களும் அடியோடு வேறுபட்டவை அல்ல. ஒலி இறுகியே பொருளாக ஆகி இருக்கிறது. நாம் காணக்கூடிய வடிவமாக மாறி இருக்கிறது,

உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களும் ஒலியில் இருந்தே உருவத்தைப் பெற்று இருக்கின்றன.

கடவுள் என்பதும் ஒலியாகஇருந்தே உருவமாக மாறுகிறது. உலகமாகவும் மாறுகிறது.

ஒரு மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப ஓதுவதால் ஏற்படும் நலியான விஞ்ஞான உண்மையையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

சிலர் மந்திரத்தால் நோயைத் தீர்க்கின்றனர். சிலர்அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றனர். இன்னும் சிலர் தாங்கள் விரும்பிய வற்றை எல்லாம் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். சிலர் ஒப்பற்ற அழகை யும் ஆற்றலையும் பெறுகின்றனர்.

மந்திரங்கள் நோயை நீக்குவது மட்டுமல்ல; நோயை உண்டாக்கவும் செய்யும். பில்லி, சூன்யம் முதலிய மாரண

வித்தைக்காரர்கள் தாங்கள் விரும்பும் கொடிய காரியங்களைச் செய்வதற்கும் அதற்கு வேண்டிய மந்திரங்களைப் பயன் படுத்து கின்றனர்.

இம்மாதிரி நான்சொல்வதை அர்த்தமற்றது என்று எண்ணி விடாதீர்கள்.

மின்சாரத்தை நன்மைக்கும் பயன்படுத்தலாம்; தீமைக்கும் பயன்படுத்தலாம். அதுபோலவே மந்திரத்தையும் நன்மைக்கும் தீமைக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

ஒருவரைப் பாதுகாப்பதற்கும் மந்திரங்கள் உண்டு. ஒருவரைக் கொலை செய்வதற்கும் மந்திரங்கள் இருக்கின்றன.

உலகில் ஏற்பட்ட பல அழிவுகள் மந்திரங்களினுல் நடை பெற்று இருக்கின்றன. அந்த மந்திரங்களுக்கு உரிய வரம்பைக் கடந்தால் அந்த மந்திரமே மந்திரவாதியைக் கொன்றுவிடும்.

பரோபகாரத்துக்கு மந்திரங்களைப் பயன்படுத்தினுல் நன்மை கள் விளையும். சுய நலத்துக்கு மந்திரங்களைப் பயன்படுத்தும்போது பலமடங்கு தீமை விளையும்.

சில மந்திரங்கள் அதை ஓதுபவர் நலத்துக்கே பயன் படுபவை. வேறு சில மந்திரங்கள் பரோபகாரத்துக்கே பயன் படுபவை.

ஒவ்வொருவரும் பயன்படுத்தும் மந்திரம் அவரவர் உடல் அமைப்புக்கும் மன வளத்துக்கும், விருப்பத்துக்கும் ஏற்றபடி அமை கின்றது.

மந்திரங்களின் அடிப்படை, அதன் வித்துப்போன்ற பகுதி, மந்திரங்களின் சில அசைகளிலே அடங்கி இருக்கின்றன.

சமஸ்கிருதத்தில் உள்ள 51 எழுத்துக்களில் ஒவ்வொரு எழுத்தும் ஒரு தனித்தன்மையுடன் கூடிய ஒலி அதிர்வு அலைகளை உடையது.

ஒவ்வொரு எழுத்தின் ஒலி அதிர்வு அலைகளும் நம்முடைய நுண் உடம்பில் ஒவ்வொரு கதவையும் திறக்கவல்லது.

சமஸ்கிருதத்தின் 51 எழுத்துக்களும் ஆறு ஆதாரங்களின் பல இதழ்களாக அமைந்து இருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு இதழும் ஒவ்வொரு வகையான ஒலி அதிர்வு அலைகளை எழுப்பும் சக்தியாக அமைந்திருக்கிறது,

'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரம் மட்டும் எல்லா மந்திரங்களுக்கும் மூலமந்திரம் மற்றவை எல்லாம் அதிலிருந்து தோன்றியவை,

'ராம்' என்ற மந்திரத்தை 'ரம்' என்று உச்சரித்தால் நெருப்பை உண்டாக்கும் சக்தியாகிவிடும். அது தெய்விக நெருப்பையும் உண்டாக்கும்.

ஒரு வித்து மந்திரத்தை ஓதும்போது அதன் அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால் அந்த மந்திரம் அதற்குரிய ஆற்றலுடன் நம் உடலில் வேலை செய்யும்,

அது நம் அறிவுக்கு எட்டாமல் இருந்தாலும் அது தன் ஆற்றலுடன் வேலை செய்வதிலிருந்து அதை நிறுத்த முடியாது. இதுதான் வித்து மந்திரங்களின் ஆற்றலாகும்.

"ஓம் மன் பத்மி ஹூம்", "ஓம் மன் பத்மி ஹூம்" என்ற மந்திரத்தை இன்றும் திபேத்தில் இருப்பவர்கள் ஓதிக்கொண்டு இருப்பதைக் காணலாம்.

எல்லா பௌத்தர்களும் இந்த மந்திரத்தையே ஓதி வருகிறார்கள்.

இந்துக்களின் வாழ்க்கை முறையில் எல்லாரும் ஒரே வகையான உணவை உண்பது கிடையாது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சக்திக்கு ஏற்ற விதம் விதமான உணவை உண்பார்கள். அது போல ஒவ்வொருவரும் அவர்களுக்கு ஏற்ற மந்திரத்தைத் தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

பொதுவான ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடிய 'டானிக்' போன்ற மருந்துகளை மருத்துவரின் சீட்டு இல்லாமலே யார் வேண்டுமானாலும் மருந்துக்கடையில் வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளை மட்டும் டாக்டரின் சீட்டு இல்லாமல் வாங்க முடியாது.

"எனக்கு எதற்கு ஒரு குரு? நானே ஒரு மந்திரத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அதையே ஏன் தொடர்ந்து ஓதக் கூடாது?" என்று சிலர் கேட்கிறார்கள்.

நாமே நம் நோயைப்பற்றித் தெரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்ற மருந்தை உபயோகிப்பதில் தவறு ஒன்றுமில்லை.

இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் நாம் தேர்ந்தெடுத்த மருந்தை எல்லாம் மருந்துக்கடையில் வாங்க முடியாது, அதற்கு மருத்துவரிடம் இருந்து கட்டாயம் சீட்டு பெற்றே போகவேண்டும்'

நம் நோய்க்கான மருந்து நமக்குத் தெரிந்திருந்தாலும் மருந்தை வாங்க மருத்துவரிடம் சீட்டு பெறவேண்டி இருக்கிறது. இதுபோலவே ஒவ்வொருவருக்கும் குருவும் அவசியமாகிருர். அவர் நம்மைச் சோதனை செய்கிருர். நம் உடல்,மன நிலையைத்தெரிந்து கொள்கிருர்.

நாமே நம் நாடித் துடிப்புகளைப் பார்த்து நம் நோயைத் தெளிவாக தெரிந்து கொள்ள முடியாது. ஒரு நல்ல மருத்துவர் உதவி அவசியம் தேவை. அவர் உதவியின் மூலமாகவே நம் நாடித்துடிப்பைப் பார்த்து நம் நோயைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அந்த நோய் தீர்வதற்கு வேண்டிய மருந்தையும் அந்த மருத்துவரிடமே எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

நமக்கென்று தனித்தன்மையுடன் கூடிய மந்திரம் வேண்டுமானல் ஒரு ஒழுக்கமுள்ள குருவிடம் இருந்தே அதைப்பெற முடியும். அவர்தான் நமக்குத் தீட்சை கொடுக்கக்கூடியவர்.

குருவிடம் நமக்கு வேண்டிய மந்திர தீட்சை பெறுவதற்கு நாம் அதற்குரிய பெரும் காணிக்கையைக் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். அதாவது பணத்தின் மூலமாக அல்ல. பலகுருமார்கள் மந்திரத் தீட்சைக் கொடுப்பதற்காக பெரும் பெரும் தொகையை வாங்கிக்கொண்டு வருகிருர்கள்.

இதைக் குறிப்பிடுவதற்காக நான் மிகவும் வருத்தப் படுகிறேன்.

குருவுக்கு அளிக்கும் உண்மையான காணிக்கை நாம் அவரிடம் இருந்து பெற்றிருக்கும் மந்திர தீட்சையைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து அதன் பயனை அடைவதுதான்.

தீட்சைப் பெற்ற மந்திரத்தை இடைவிடாமல் தொடர்ந்து ஓதி வரவேண்டும். அப்படி தொடர்ந்து ஓதும்பொது நம் உள் அடங்கி ஒடுங்கிக் கிடந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளின் சக்தி எழுப்பப்படும். பிறகு உடம்பு முழுவதும் அதன் ஒலி அதிர்வு அலைகள் பரவும், உடம்பும், மனமும் பேராற்றலை அடையும்.

உரை ஊற்றி தோய்ந்த பாலை நன்ருகக் கடைந்தால்தான் அதிலிருந்து வெண்ணெய் திரண்டுவரும்.

நல்ல பண்பட்ட புனிதமான குருவால்தான் அவருடைய புனிதத் தன்மையின் ஒரு சிறு பகுதியை நமக்குத்தர முடியும். அதுதான் காய்ச்சிய பாலில் இடக் கூடிய உரைமோராகும்.

நமக்கு வேண்டிய மந்திரத்தை உபதேசிப்பதற்கு உரிய குரு அந்த மந்திரத்தின் முழு ஆற்றலையும் பெற்று உயர்ந்த புனிதராக இருக்கவேண்டும்.

பாத்திரம் அறிந்துதான் புனிதமான குரு பிச்சை இடுவார். நல்ல நிலமாகப் பார்த்துதான் விதையை விதைப்பார்.

விதையை விதைப்பதற்கு முன் நிலத்தைப் போதுமான அளவு பண்படுத்துவார். பிறகுதான் அந்த நிலத்தில் விதையை விதைப்பார்.

அதனால்தான் ஒருவருக்கு மந்திர தீட்சை வழங்கும்போது அதற்குரிய முறையான விழா எடுக்கப்படுகிறது.

மந்திர தீட்சையைக் கொடுக்கும் குரு நம்முடைய உடம்பையும், மனத்தையும் முதலில் பண்படுத்துகிறார்.

நிலம் பண்பட்டதும், விதையைப் பார்க்கிறார். அவருடைய பண்பாட்டில் புனிதத்தின் ஒரு பகுதியை அதில் இடுகிறார். அந்த அந்த விதையை எப்படிப் பாதுகாப்பது? எப்படி வளர்ப்பது என்பதை நமக்கு விளக்கிக் கூறுகிறார்.

மந்திர தீட்சையைப் பெற்ற மாணவர்கள் இடைவிடாமல் மந்திரத்தை ஓதி வரவேண்டும், அதில் முழு தேர்ச்சியைப் பெற வேண்டும். மந்திரத்தின் முழு ஆற்றலையும் பெற்று அதன் மூலமாக ஒலி அதிர்வு அலைகளை உள்ளே எழுப்பிக்கொண்டு ஆற்றலுடன் விளங்கவேண்டும்.

மந்திரம் ஒரு சிறிய மின்சார உற்பத்தி செய்யும் 'டைனமோ' என்னும் யந்திரத்தைப் போன்றது. மந்திரதீட்சையைக் கொடுத்த குரு எப்படி அதைத் தொடங்கிப் பயில்வது என்பதை மட்டும்தான் உபதேசிப்பார்,

உபதேசத்தைப் பெற்றுக் கொண்டவர் இடையில் மந்திர சக்தியின்ஆற்றல் குறைந்துவிடாமல் அதன் ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும். அப்படிச்செய்தால்தான்அந்தமந்திரத்தின் சக்தியினால் ஒலி அதிர்வு அலைகளை எழுப்பி அதன் ஆற்றலைப் பெற்று அனுபவிக்க முடியும்,

மந்திர சக்தியின் ஆற்றல் குறையாமல் இருப்பதற்கு திரும்பத் திரும்ப அந்த மந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஓதி அதன் ஆற்றலைக் குறையாமல் பாதுகாத்து வரவேண்டும்.

இடைவிடாமல் நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து மந்திரத்தை ஓதி வரவேண்டும் அவ்வாறு ஓதி வந்தால் ஓதுபவரின் உடம்பு மனம் முழுவதும் அந்த மந்திரத்தின் ஒலி அதிர்வு அலைகள் பரவி விளங்கும். அதுஅவர் உடம்பு மனம் ஆகியவற்றிற்கு எல்லை அற்ற ஆற்றலைக்கொடுக்கும்.

இவ்வாறு ஓதுகின்றவரின் ஆளுமை முழுவதும் அவர் ஓதுகின்ற மந்திரத்தின் ஒலி அதிர்வு அலையின் ஆற்றல் பரவி ஒளிரும் அவரைப் போன்ற பயிற்சியாளர்களையும் அது கவர்ந்து இழுக்கும். காரணம் அவர்கள் ஓதிய மந்திரத்தின் மூலம் பெற்ற ஒலி அதிர்வு அலைகளின் அளவு ஒன்றாக இருப்பதே ஆகும்.

ஒத்தவர்களுடன் ஆளுமையில் ஒன்றி நிற்பது மட்டுமல்ல; பிரபஞ்சத்தின் உயர்ந்த ஒலி அதிர்வு அலைகளுடன்; இறை உணர்வுடன் ஒன்றி நிற்கவும் முடியும்.

இதுதான் மந்திர யோகத்தின் விஞ்ஞான விளக்கமாகும்.

தகுந்த குருமார்களிடம் தீட்சை வாங்கிக் கொள்வதிலும் அவர் கொடுத்த மந்திர தீட்சையைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதிலும் ஆற்றல் உண்டாகும்.

எல்லாரும் பயன்படுத்தக்கூடிய சில பொதுவான மந்திரங்களும் இருக்கின்றன. அவை ''ஹரிஓம்'' ''ஓம்'' ''ஓம்சாந்தி'' என்ற மந்திரங்கள். இந்த மந்திரங்கள் சாதாரணமான மந்திரங்களைப் போல் தோன்றினாலும் பெரிதும் ஆற்றல் பெற்றவை.

சாதகர்கள் நீண்ட மந்திரங்களை ஓதுவதற்கு முயல வேண்டாம்.

மந்திரங்களின் வடிவம் சிறியதாக, ஆக ஆக அதன் ஆற்றல் மிகப்பெரியதாக விளங்கும்.

''ஹரி ஓம்'' என்ற என்ற மந்திரம் பூரணத்வம் பெற்ற ஒப்பற்ற மந்திரம். உள்ளே நம் அடங்கிக் கிடக்கும் ஒலி அதிர்வு அலைகளைத் தட்டி எழுப்பும் ஆற்றல் உடைய மகத்தான மந்திரம்.

'ஹரி' என்ற மந்திரத்தில் இரண்டு எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன. 'ஹ' என்பது அது என்பதில் இருக்கும் 'அ' என்ற உயிர் எழுத்தைப் போன்றது. 'ரி' என்பது எரி என்ற சொல்லில் உள்ள உயிர் மெய்க் குற்றெழுத்தைப்போன்றது.

நம் உடம்பில் இருக்கும் சூரிய மண்டலப் பகுதியில் இருந்து 'ஹ' என்ற உயிர்எழுத்து தோன்றுகிறது. 'ரி' என்ற உயிர் மெய்க் குற்றெழுத்தை உச்சரிக்கும்போது 'ஹ' என்ற எழுத்தின் ஒலிக்கும் மேலே இதனுடைய ஒலி சென்று அதனுடன் இணைகிறது.

'ஓ' என்ற எழுத்தின் ஒலி அதிர்வு அலை நம் உடம்பின் எல்லா பாகங்களிலும் இருந்து தோன்றுகிறது.

'ம்' என்ற உச்சரித்ததும் 'ஹரி ஓம்' என்ற மந்திர எழுத்துக்களில் ஒலி அதிர்வு அலைகள் இன்னும் மேலே ஓங்கிச் சென்று ஒன்றுகூடி இணைக்கின்றன. அதிகமான ஆற்றலுடன் அவை மேலே மேலே எழுகின்றன.

இவ்வாறு ஒலி அதிர்வு அலைகள் மேலே மேலே இன்னும் மேலே செல்லும் போது நம்முடைய உடம்பும் உள்ளமும் அதனுடன் சேர்ந்து மேலே செல்ல நேர்கிறது அவை தூய்மை அடைகின்றன. புதிய சக்தியைப் பெறுகின்றன.

இது எந்த சமயத்துடனும் மதத்துடனும் சம்பந்தப்பட்ட மந்திரச்சொல் அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் சிலவகையான சக்தி வாய்ந்த ஒலி அதிர்வு அலை களுடன் கவனமாக நெருங்கிப் பழகுகின்றோம், அவ்வளவுதான்.

கவனத்தை வளர்ப்பதற்கு மந்திரம் பயன்படுகிறது என் பதை எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையான திறமை இருக் கிறது, ஒவ்வொரு வகையான சுவையும் இருக்கிறது. இதுதான் சிலர் மந்திர சக்தியை ஒப்புக்கொள்வதற்கும், சந்தேகப்படுவதற் கும் உரிய காரணமாகும்.

எல்லா மந்திரங்களும் எல்லாருக்கும் ஏற்றவைகளாக இருப்பதில்லை. ஆனால் எல்லா மந்திரங்களின் பொதுவான நோக்கமும் கவனத்தை வளர்ப்பதுதான். மனதை ஒரு வழிப்படுத்து வதுதான்; மனதை உறுதிபடுத்துவதுதான்; இறை அனுபவத்தைப் பெற்று அதை அனுபவிப்பதுதான்.

"நிறைமொழி மாந்தர் பெருமை நிலத்து
மறைமொழி காட்டி விடும்." —திருவள்ளுவர்.

14 எருமைத் தியானம் செய்து குடியானவன்!

தியானத்தில் நூற்றுக்கணக்கான வகைகள் இருக்கின்றன என்று பதஞ்சலி முனிவர் சொல்கிறார்.

மந்திரங்களைத் திரும்பத் திரும்ப ஓதுவதை நாம் விரும்பாமல் இருக்கலாம். ஏதாவது ஒரு பொருளில் கவனம் செலுத்திப் பார்த்துப் பழக விரும்பாமலும் இருக்கலாம், ஆனால் மூச்சை மட்டும் கவனித்து வந்தாலே போதும். அதுவே தியானப் பயிற்சிக்குத் துணைபுரியும்.

உள்ளே செல்லும் மூச்சையும், வெளியே வரும் மூச்சையும் ஆழ்ந்து கவனித்துப் பழகுவது, பௌத்த மதத் தத்துவத்தில் சொல்லுகிற தியானத்தின் முக்கியமான வடிவம்.

பர்மா நாட்டில் வாழும் புத்தர்கள் இவ்வாறு மூச்சைக் கவனித்துப் பழகும் தியானத்தையே பெரிதும் மேற்கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

பர்மா நாட்டுக்குச் சென்று நாம் தியானத்தைப் பழகவேண்டுமானால் அங்கே முதலில் உள்ளேயும், வெளியேயும் செல்லுகிற

மூச்சை ஆழ்ந்து கவனிக்கச் சொல்கிறார்கள். அப்போது நம் வயிறு உயர்ந்தும் தாழ்ந்தும் இயங்குவதையும் கவனிக்கவேண்டும் என்று சொல்கிறார்கள்.

மூச்சுத் தியானப் பயிற்சியின்போது வயிறு உயர்ந்தும் தாழ்ந்தும் இயங்குவதை நம் கையை வயிற்றில் வைத்தும் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்கிறார்கள்.

மூச்சைக் கவனித்துத் தியானம் செய்ய முடியாவிட்டாலும், மூச்சு விடும் போது வயிறு உயர்ந்தும் தாழ்ந்தும் இயங்குவதை ஆழ்ந்து கவனிக்கவேண்டும்.

அடுத்தபடி மூச்சு விடும்போது ஏற்படும் ஒலியைக்கவனிக்க வேண்டும்.

அப்படி மூச்சு விடும்போது எழுகின்ற ஒலியைக் கூர்ந்து கவனித்தால் "சோ–ஹம்" அல்லாது "ஹம்சா" என்ற மந்திர ஒலியைக் கேட்கலாம்.

இது மூச்சின் ஒலியாகும்

மூச்சுத் தியானப் பயிற்சியில் படிப்படியாக உயரும்போது மூச்சின் ஓட்டம் மெதுவாகக் குறைந்துகொண்டே வருவதை உணரலாம்.

ஒரு குறிப்பிட்டசமயத்தில் மூச்சு முழுவதும் நின்றுவிடுகிறது. முழு அமைதி உண்டாகிறது.

இப்படிப்பட்ட நிலை உருவாகும்போது நாம் செத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்று நினைத்துவிடக்கூடாது.

தியானப் பயிற்சியின் வளர்ச்சியில் இத்தகைய கும்பகம் இயற்கையாகவே எழும். மூச்சை உள்ளே இழுப்பதும், வெளியே விடுவதும் ஆகிய மூச்சு வட்டத்தை இப்போது செய்யவேண்டாம். உள்ளேயும் இழுக்கவேண்டாம்.

மூச்சு உள்ளே செல்வதும் வெளியே விடுவதும் ஆகிய மூச்சு வட்டம் அப்படியே நின்றுவிடுகிறது.

இது மூச்சுத் தியானப் பயிற்சியில் இயற்கையாக ஏற்படும் கும்பக நிலை,

மன அமைதி கெடுகிறபோது மூச்சை மிகுதியாக உள்ளே இழுப்பதும் வெளியே விடுதலும் ஆகிய செயல் நடைபெறும். இதைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

பிராணயாமம் என்கிற மூச்சு யோகப் பயிற்சிகள் எல்லா வற்றிலும் மூச்சு அடக்கப்படுகிறது. அதனுல் மனம் தானே அமைதி அடைகிறது.

மற்ருெரு வழியிலும் இது வேலை செய்கிறது.

மனம் அமைதி அடைவதன் மூலமாகவும் மூச்சு அடங்கு கிறது.

தன்னை மறந்த லயத்தில் ஒரு புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டு இருக்கும்போதோ, மிகச் சிக்கலான ஒரு பிரச்னையைப் பற்றி ஆழ்ந்துச் சிந்தித்துக்கொண்டு இருக்கும்போதோ நாம் ஒரு அதிசயத்தைக் காணலாம். அந்த சமயங்களில் மூச்சு தானே அடங்கி இருக்கிற விந்தையைக் காணலாம்.

மனம் ஏதேனும் ஒன்றில் தீவிரமாகக் கவனம் செலுத்தும் போது மூச்சு ஓட்டம் குறைகிறது.

தியானத்தில் பலவகைகள் இருக்கின்றன, அவற்றில் எந்த ஒரு தியான முறையை வேண்டுமானுலும் சாதகர் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். எல்லா தியான முறைகளும் ஒரே லட்சியத்தை உடையவைகளே ஆகும்.

பல கரணைகளால் ஆனது சங்கிலி, சங்கிலியில் ஏதாவது ஒரு கரணையைப் பிடித்து இழுத்தால் போதும். அதை ஒட்டி இருக்கும் எல்லாக் கரணைகளும் அதாவது முழு சங்கிலியும் நம்மிடம் வந்துவிடும்.

தியானத்தைப் போதிக்கும் குருமார்களில் சிலர் சங்கிலியில் ஒரு குறிப்பிட்டக் கரணையைத்தான் பிடித்து இழுக்கவேண்டும் என்று போதிக்கிருர்கள்.

வேறு சில குருமார்கள் சங்கிலியில் வேறு ஒரு குறிப்பிட்ட கரணையைத்தான் பிடித்து இழுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் சங்கிலி முழுவதும் நம்மிடம் வரும் என்று போதிக்கிருர்கள்.

உண்மையான தியான அனுவபம் பெற்ற குரு அவ்வாறு போதிக்கமாட்டார். சங்கிலியில் நம் கைக்கு எட்டிய எந்தக்கரணை யைப்பிடித்து இழுத்தாலும் முழு சங்கிலியும் நம்மிடம் வந்துவிடும் என்றுதான் போதிப்பார்.

சங்கிலியில் நம் கைக்குக் கிடைக்கிற எந்தக் கரீணயா ளுலும் அதைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்வோம், பிறகு சங்கிலி யை இழுக்க முயல்வோம். வேறு எதைப்பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டாம்.

இந்த மேற்கோள் என்னுடையது அல்ல, பதஞ்சலி முனிவரின் மேற்கோளேத்தான் எடுத்துக்காட்டி இருக்கிறேன்.

"உண்மையில் எனக்கு இந்தத் தியான முறைகள் எதிலும் நம்பிக்கை இல்லை. காரணம்: நீங்கள் குறிப்பிடும் தியானத்தின் மூலமாக உயர்வதற்குக் தகுதியுடையவனுக நான் இல்லை. என்னைப் போன்றவர்களுக்கு இதைத்தவிர வேறு வழி இருக்கிறதா?' என்று ஒருவர் கேட்டால், அதற்கு என்ன செய்வது.

இவ்வாறு யாராவது கேள்வி கேட்கலாம் என்பதை பதஞ்சலி முனிவர் முன்கூட்டியே தெரிந்திருக்கிருர். அதனுல்தான் "நமக்கு விருப்பமான எதையும் நாம் தியானப் பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்து கொள்ளலாம்" என்று சொல்கிருர்.

கிராமத்திலிருந்து ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரிடம் போதனே பெறுவதற்காக ஒரு குடியானவன் வந்தான். அவன் கல்வி அறிவு இல்லாதவன்.

ஆனுல் எப்படியாவது தியானத்தைப் பயிலவேண்டும் என்ற ஆவல் மட்டும் அவனிடம் நிறைந்து இருந்தது.

"தாங்கள் கடவுள் மீது ஒரு மந்திரத்தை உச்சரித்து தியானம் செய்" என்று சொல்கிறீர்கள். எனக்கோ கடவுளேயும் தெரியாது. மந்திரத்தைப் பற்றியும் ஒன்றும் தெரியாது. வெறும் ஊகத்தை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு நான் எப்படித் தியானம் செய்ய முடியும்? ஊகத்தைக்கொண்டு நான் தியானம் செய்தால் நான் அதில் முன்னேற்றம் அடைய முடியாதே! எனக்கு நன்ருகத் தெரிந்திருக்கும் ஒரு பொருளே வைத்துக்கொண்டு நான் தியானம் செய்ய முடியாதா?" என்று இராமகிருஷ்ணரைக் கேட்டான்.

"உனக்கு மிகவும் பிரியமான பொருள் எது?" என்று குடியானவனேக் கேட்டார் இராமகிருஷ்ணர்.

விரும்பாத பொருளே வைத்துக்கொண்டு தியானம் செய்ய முடியாது என்றும் தியானப் பொருள் மிகுந்த அன்புடன் நேசிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும் என்றும் இராமகிருஷ்ணருக்குத் தெரியும்.

"எதை நாம் மிகுதியாக விரும்பி நேசிக்கிறோமோ அந்தப் பொருளை எண்ணி தியானம் செய்தால் தியானம் எளிதில் கை கூடும்" என்றார் இராமகிருஷ்ணர்.

"அப்படியா! நான் ஒரு குடியானவன். என் வீட்டில் அழகான எருமை ஒன்று இருக்கிறது. அந்த எருமையை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். அதனிடம் அன்பு செலுத்துகிறேன். எனக்கு பல பொருள்களில் விருப்பம் உண்டு. இருந்தாலும் என் எருமையை நேசிப்பது போல வேறு எந்தப் பொருளையும் நான் விரும்பி நேசிப்பதில்லை" என்றான் குடியானவன்.

"அப்படியா! நீ அதிகமாக விரும்பி நேசிக்கும் பொருள் ஒன்று உன்னிடம் இருக்கிறது. நீ விரும்பும் எருமையையே தியானப் பொருளாக வைத்துக்கொள். அதை நோக்கியே தியானம் செய்" என்றார் பரமஹம்சர்.

"சுவாமி! தாங்கள் சொல்வது உண்மைதானா?"

"ஆமாம். நீ விரும்புகிற அந்த எருமையையே தியானம் செய்!"

"இது எனக்கு மிகவும் சுலபமானது!"

"அப்படியானால் அதையே வைத்துத் தியானம் செய்! சென்று வா!" என்று குடியானவனை அனுப்பி வைத்தார் இராமகிருஷ்ணர்.

குடியானவன் தன் வீட்டுக்குச் சென்றான். தன் வீட்டில் இருக்கும் ஒரு நல்ல அறையில் அவன் விரும்பி நேசிக்கும் எருமையைக் கட்டினான். எருமைக்கு முன்னால் அமர்ந்தான். அதையே ஆழ்ந்து கவனித்துக் கொண்டு இருந்தான்.

எருமையும் குடியானவனைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தது.

குடியானவன் விரும்பி நேசித்து வந்த அவனுடைய அழகிய எருமை வெகு விரைவில் அவன் அகக் கண்களிலும் தோன்ற ஆரம்பித்தது.

குடியானவன் உறங்கும்போது அவன் கனவிலும் எருமை தோன்ற ஆரம்பித்தது. காரணம் நாம் விரும்புகிற பொருளையே கனவிலும் காண்கிறோம்.

கடைத் தெருவுக்குச் செல்கிறோம். மக்கள் கூட்டம் நிறைந்து வழிகிறது. அந்தக் கூட்டத்தில் முன்பின் தெரியாத ஒருவரைப் பார்க்கிறோம். அவர் முகம் நம்மைக் கவர்கிறது.

எப்படியோ நாம் விரும்பக் கூடியவராக அவர் இருக்கிறார். பிறகு அவரை மறப்பது மிகவும் கடினமாகிவிடுகிறது.

நம்மைக் கவர்ந்த அந்த மனிதரின் முகம் நம் மனத்தில் பதிந்து விடுகிறது. நமது கனவிலும் அந்த முகம் தோன்றுகிறது இல்லையா?

எனவே குடியானவனுக்கு அவன் விரும்பிய எருமையில் கவனம் செலுத்தித் தியானம் செய்வதுமிகவும் எளிதாக இருந்தது.

குடியானவன் தியானத்தில் தன் தியானப் பொருளான எருமையுடன் ஒன்றிவிட்டான், அவனுடைய அழகிய எருமை வாலை ஆட்டிக் கொண்டு அவன் அகக்கண்களில் காட்சித் தருகிறது.

குடியானவனுக்கு ஒரே உற்சாகம். உணவை மறந்தான். உறக்கத்தை மறந்தான். எருமைத் தியானத்திலேயே ஆழ்ந்து ஈடுபட்டுக் கொண்டு இருந்தான். பரிபூரணமாக எருமைத் தியானத்தில் ஈடுபட்டு விட்டான்.

அவனுக்குத் தியானத்தில்ஏற்பட்ட பயிற்சியின்முதிர்ச்சியால் அவன் தன்னையே அந்த எருமையாக எண்ணும் அளவுக்கு மாறி விட்டான்.

இதுதான் தியானத்தின் பயனாகும்,

எந்தப் பொருளை நோக்கித் தியானம் செய்கிறோமோ அந்தப் பொருளாகவே நாம் மாறி விடுகிறோம்.

உண்மையில் நாம் எந்தப் பொருளாகவும் உருமாறுவதில்லை. நம்மை அறியாமலே நம் அறிவுக்குள் அம்மாதிரி ஒரு மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

நம் நிலையை நாம் அடியோடு மறந்து விடுகிறோம். நம்முடைய தியானப்பொருளாக நாம் மாறிவிட்டோம் என்று சொல்ல ஆரம்பிக்கிறோம்.

குடியானவன் தான் எருமையாகவே மாறிவிட்டதாக உணர்ந்தான். எருமைத் தியானத்தைக் குடியானவன் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் அனுபவித்தும் வந்தான். ஆனால் அவனுடைய மனைவி அவன் நிலையைப் பார்த்து பயப்பட ஆரம்பித்தாள்.

குடியானவன் மனைவி இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரிடம் ஓடினாள்.

"சாமி! என் கணவர், தங்கள் சீடர் எருமை இருக்கும் அறையில் இருந்து வெளிவரவில்லை. அந்த அறையில் எருமையைக் கட்டி வைத்துக்கொண்டார். அதைப் பார்த்த வண்ணம் உட்கார்ந்திருக்கிறார். அவர் எல்லாவற்றையும் மறந்து விட்டவர் போலத் தோன்றுகிறார். அவர் உண்பதும் இல்லை. உறங்குவதும் இல்லை. இரண்டு மூன்று நாட்களாக இப்படியே இருக்கிறார். அவரை என்ன செய்வது என்றே எனக்குப் புரியவில்லை" என்று சொல்லிப் பதறினாள்.

ராமகிருஷ்ணர் குடியானவனைப் பார்ப்பதற்காக அவன் வீட்டுக்குச் சென்றார். அவர் சீடன் ஆழ்ந்த தியானத்தில் தன்னை மறந்த லயம் தன்னில் இருந்தான்.

"சீடனே! நான் ராமகிருஷ்ணன். உன்னைப் பார்க்க வந்திருக்கிறேன். நீ இந்த அறையிலிருந்து வெளிவர விரும்பு கிறாயா?" என்று கேட்டார்.

"சுவாமி! நான் வெளியில் வரவே விரும்புகிறேன். ஆனால் என்னுடைய கொம்புகள் மிகப் பெரிதாகிவிட்டன. அதனால் இந்த அறையிலிருந்து என்னால் வெளியே வர முடியவில்லை" என்றான் குடியானவன்.

தாம் இருக்கும் அறையில் இருந்து வெளிவர முடியாத அளவு எருமைக்கொம்பு தனக்கு முளைத்து வளர்ந்திருப்பதாகக் குடியானவன் மன நிலை மாறியது.

"அப்படியா? அந்த கொம்புகளை வெட்டிவிடு!"

"அந்தக் கொம்புகளை வெட்டிவிடலாம் என்று தாங்கள் விரும்புகிறீர்களா?"

"ஆமாம் இந்த அறையில் இருந்து நீ வெளியே வர வேண்டுமானால் அந்தக் கொம்புகளை வெட்டித்தான் ஆக வேண்டும். வேறு வழியில்லை."

"சரி, அப்படியே செய்கிறேன்."

தன்னுடைய கற்பனையிலேயே தனக்கு இருந்த கொம்புகளை வெட்டி வீழ்த்தினான் குடியானவன். பிறகு அங்கிருந்து நகர்வதற்கு முயன்றான்.

குடியானவன் தலைமட்டும் அறைக்கு வெளியே வந்தது. அவன் உடம்பு அவனுடன் வெளியே வர ஒத்துழைக்கவில்லை.

"சாமி! என் உடம்பும் மிகப் பெரிதாகிவிட்டது. நான் இருக்கும் அறையின் வாயிற்படிக்குள் நுழையமுடியாத அளவு அதுவும் பெருத்துவிட்டது என்று சொன்ஞன் குடியானவன்.

"நீ இப்போது அறையில் இருந்து வெளியே வந்தாக வேண்டும். எப்போதும் அறைக்குள்ளேயே உட்கார்ந்திருக்க முடியாது.

"சாமி! நான் என்ன செய்வது என்று எனக்குப் புரிய வில்லையே" என்ருன்.

"அந்தக் கத்தியை எடுத்துக்கொள். அந்தத் தலையை வெட்டு. உடம்பைவிட தலைதான் மிகவும் முக்கியமானது. அதை வெட்டிவிட்டு வெளியே வா!'

இராமகிருஷ்ணர் பரமஹம்சர் சொன்னபடியே குடியானவன் தம் மனத்துக்குள் அதைச்செய்தான். அந்தத்தலை வெட்டப்பட்டது, அடுத்தகணமே அவன் தியானத்தின் பலனுல் அவன் மனத்தில் உருவாகி அவனைப் பாடாய்ப் படுத்திவந்த எருமையின் உருவம் இறந்துவிட்டது; மறைந்துவிட்டது.

உயர்ந்த தியான நிலையில் இருந்த குடியானவனின், தியானம் கலைந்தது. அவன் அறையிலிருந்து வெளியே வந்தான்.

நாம் எந்தப்பொருளை விரும்புகிறோமோ அந்தப்பொருளையே வைத்துத் தியானப் பயிற்சி செய்யலாம். எந்தப் பொருளை வேண்டு மாலுைம் தியானப் பொருளாகத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனுல் எருமைப் போன்ற பொருளை நினைத்துத் தியானம் செய்தால் அதன் கொம்புகளையும் தலையையும்_வெட்ட வேண்டிய பிரச்னை எழும்.

எனவே அறிவை வளர்ப்பதற்குறிய எளிமையான சரியான பொருளைத் தேர்ந்து எடுத்துத் தியானம் செய்யவேண்டும்,

அப்படிச் செய்யாவிட்டால் எருமைத் தியானம் செய்த குடியானவன் பட்ட பாட்டை நாமும் படவேண்டிஇருக்கும்.

நம் மனத்தை அமைதிப்படுத்தவும் அறிவை விசாலப் படுத்தவும் துணை புரிவதற்குத் தகுதியான எளிதான எந்தப் பொருளையும் தியானப் பொருளாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அது தான் மிகவும் பயன்தரும் என்று சில குருமார்கள் சொல்கிருர்கள்

ஏன் அப்படிச் சொல்கிறார்கள்?

நமக்கு உற்சாகம் ஊட்டுவதற்காகவே அப்படிச் சொல்கிறார்கள்.

அவர்கள் வெறும் குருட்டு வெறிப்பிடித்தவர்கள் அல்ல.

''நான் உங்களுக்கு உபதேசிக்கும் இந்தத் தியான முறை தான் மிகவும் சிறந்தது'' என்று அவர்கள் நம்மை வற்புறுத்து பவர்களாக இருந்தால் அவர்களைக் குருட்டு வெறிபிடித்தவர்கள் என்று கூறலாம்,

அப்படி அவர்கள் சொல்வதிலும் நமக்கு ஒரு பயன் இருக்கிறது. தியானத்தில் நாம் ஆழ்ந்து ஈடுபடுவதற்கு அது துணை செய்கிறது.

குருமார்களிடம் இருத்து சீடர்கள் ஒருவகையானத் தியானப் பயிற்சி முறையைப் பெறுகிறார்கள். துர்ப்பாக்கியவசமாக அவர்கள் அந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வதில்லை.

அதைப்பற்றி பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். அவ்வளவு தான்.

தீட்சை பெற்ற சிலர் ''நான் மிக உயர்ந்த தியான முறையைக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன். நீ கற்றுக்கொண்டிருக்கும் தியான முறை என்ன?'' என்று மற்றவர்களைப் பார்த்து பெருமை யாகக் கேட்கிறார்கள்.

''நாங்கள் இந்தத் தியான முறையைக் கற்றுக்கொண்டு தியானப்பயிற்சி செய்துவருகிறோம்''என்று அவர்கள்சொல்கிறார்கள்.

''நீங்கள் செய்துவரும் தியானப் பயிற்சி முறை தவறானது. நாங்கள் செய்வதுதான் சரியானது'' என்று இவர்கள் வாதாடு கிறார்கள்.

இவ்வாறு சொல்பவர்கள் தியானப் பயிற்சிசெய்வதே இல்லை.

தியானப் பயிற்சி முறையைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு வீண் காலம் கழிக்கிறார்களே ஒழிய உண்மையில் அவர்கள் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதில்லை.

இது இப்படி இருக்கிறது என்ருல் கையில் அருமையான மாங்கனி ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு அதைத் தின்று சுவைக் காமலே "இதுதான் உலகத்திலேயே சிறந்த மாங்கனி" என்று சொல்லிக்கொண்டு இருப்பதுபோல இருக்கிறது.

"நான் அதைப் பெறலாமா?" என்று ஒருவர் கேட்கிருர்.

"அதை உம்மால் அடைய முடியாது. அடையவே முடியாது" என்று வன்மையாக மறுக்கிருர்.

தம் கையில் இருக்கும் மாங்கனியை அவர் தின்று சுவைக்க வேண்டும். அல்லது அந்த மாங்கனியை மற்றவர்களுக்கு கொடுத்து அவர்களாவது தின்று சுவைக்கும்படி செய்யவேண்டும்

அப்படிச் செய்யாமல் அந்த மாங்கனியைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு அதைப்பற்றி புகழ்ந்து கொண்டு இருப்பதில் என்ன பலன்?

அதனுல்தான் சில குருமார்கள் 'நான் உனக்கு உபதேசிப் பதை வெளியில் சொல்லிக்கொண்டு இருக்காதே! அதை ரகசிய மாக வைத்துக்கொள். இடைவிடாமல் சாதனை செய்' என்று போதிக்கிருர்கள்.

துர்ப்பாக்கியவசமாக சில குருமார்கள் தங்கள் சீடர்களின் மனுேநிலையைப் புரிந்துகொள்வதில்லை. அதனுல் தம் சீடர்களிடம் தாம் உபதேசித்தத் தியானத்தைப்பற்றி எச்சரிப்பதில்லை.

"நான் உனக்கு இந்த உபதேசத்தைச் செய்துவிட்டேன். இனி இது உனக்கே உரியது. இதைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள். தொடர்ந்து பயன்படுத்திக்கொண்டு வா. என்னுடைய பொது மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்போல நடித்துக்கொண்டு இருக்காதே!" என்று தியான உபதேசம் பெற்ற சீடர்களுக்கு குருமார்கள் வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டும்.

பல சீடர்கள் தம் குருவினுடைய மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி யாகவோ, அல்லது தாமே குருவாகவோ எண்ணிக்கொண்டு விடுகிருர்கள்.

இதுதான் மிகவும் ஆபத்தான வெறிச்செயலாகும்.

எதைத் தியானப் பொருளாக தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்கிரேம் என்பது முக்கியமில்லே. நாம் விரும்பும் எதையும் தியானப் பொருளாக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஆனல் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வரவேண்டும்,

முடிவில் அதன் பலனை நாம் அடைந்தே தீருவோம்.

தியானப் பயிற்சி முறையைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு இருப்பதும், அதைப் பற்றி வியப்பதும் விளம்பரப்படுத்துவதும் நல்லதல்ல. இதனுல் நாம் விரும்பிய லட்சியத்தை அடைவதற்கு நீண்ட நாட்கள் ஆகிவிடும்.

எந்த விதமான தியான முறையை வேண்டுமானுலும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனல் தியானத்தில் நமக்கு உண்மையான ஈடுபாடு இருக்கவேண்டும். தூய எண்ணத்துடன் இடைவிடாமல் பயிற்சியும் செய்து வரவேண்டும், இவ்வாறு பயிற்சி செய்தால் தியானத்தின் லட்சியம் மிக விரைவில் நிறைவேறும்.

“உள்ளியது எய்தல் எளிதுமன் மற்றுந்தான்
உள்ளியது உள்ளப்பெறின்”

—என்கிருர் திருவள்ளுவர்.





பரந்து விரிந்த கடல் போன்றது மனம். கடலின் மேல் மட்டத்தில் ஓயாமல் அலைகள் எழுந்து கரையில் மோதுகின்றன. அந்தக் கடலின் ஆழத்திலோ அமைதியைக் குலைக்கும் அலைகள் இருக்காது. அவற்றால் உண்டாகும் அழுக்கும் இருக்காது. தூய்மையான அமைதியே நிலவும். அந்தப் பகுதியில் எந்தக் குறையும் இருக்காது.

இதுபோலவே மனத்தின் ஆழத்திலும் விருப்பு வெறுப்புக்குச் சிறிதும் இடம் இருக்காது. அது எல்லாவற்றையும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்ளும். வீண் கவுரவத்தைப் பார்க்காது.

இதுதான் நம் ஒவ்வொருவரின் உண்மையான இயற்கைத் தன்மையாகும்.

நம்முடைய இந்த இயற்கை உண்மைத்தன்மையை அறிந்து கொள்ளும் அறிவுதான் உலகத்தில்ஏற்படும் குழப்பங்களில்இருந்து நம்மை விடுவிக்கும் மகத்தான ஆற்றல் உடையது.

''நான் உயர்ந்தவன், அவர் தாழ்ந்தவர், எந்த விதத்திலும் என்னைவிட அவர் உயர்வானவர் அல்ல'' என்ற குறுகிய மனப்பான்மைதான் மனித இனத்தை ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டு களாகப் பிரித்து வைத்திருக்கிறது. இதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு

வழிகாட்டுவது நம்முடைய இயற்கைத் தன்மைதான். நம்இயற்கைத் தன்மை என்ன என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ளும் அறிவுதான்.

பல குழுக்களாகவும், கூட்டங்களாகவும் மனித இனம் தன்னைத்தானே துண்டுபடுத்திக்கொண்டு இருக்கிறது. இதனுல் தான் ஒருவரை ஒருவர் வெறுப்பதற்கும்,–ஏன்? கொலைசெய்வதற்கும் கூடத் துணிகிருர்கள்.

இந்தக் குறைபாடுகளை எல்லாம் கடந்து நிற்கக்கூடியவர்கள் தான் மனிதர்கள். இதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.

நாம் யார்? நாம் உண்மையான மனிதத் தன்மை என்ன என்பதை ஒவ்வொருவரும் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் நாம் மற்றவர்களின் மனிதத்தன்மையை உணர்ந்து அவர் களுக்கு மதிப்பளிக்க முடியும்.

இந்த அறிவுதான் மனித குலத்தை ஒன்று படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளது.

யோகிகள் போதிக்கும் போதனைகளும், தத்துவ நூல்கள் கூறும் அறிவுரைகளும் இந்த ஒரே நோக்கத்தை நிறைவேற்று வதைப் பற்றித்தான் சொல்கின்றன.

தியானத்தின் மற்ருெரு வழி நான் யார் என்பதை ஆழ்ந்து சிந்தித்து உண்மையான மனிதத் தன்மையை அறிந்துகொள்வது தான்.

இதைத்தான் ஞானயோகம் என்கிருர்கள். தன்னைத் தானே துருவி ஆராய்ந்து தான் யார் என்பதைச் சரியாக உணர்ந்து கொள்வதுதான் ஞானயோகம்.

எதையும் துருவி ஆராய்ந்து பார்க்கும் தன்மை உடையவர் களிடம் ஞானயோக முறை இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கிறது.

இதுவரை நடந்த நிகழ்ச்சிகளையும், இப்போது நடந்து கொண்டு இருக்கும் நிகழ்ச்சிகளையும் துருவித் துருவி ஆராய்ந்து அதைப்பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்வதுதான் இத்தகைய மனப்பான்மை உள்ளவர்களின் இயற்கையாகும்.

இந்த மனப்பான்மையுள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்யும்போது இந்தப் பயிற்சியைத்தான் மேற்கொள்கிருர்கள்.

"நான் யார்? இதைப்பற்றி எனக்கு எப்படித் தெரியும்? நான் மன அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறேன் என்பது எனக்குத் தெரிகிறது! நான் மன அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறேன் என்று நான் தெரிந்து கொண்டிருப்பதால் மட்டும் எனக்கு மன அமைதி ஏற்பட்டுவிடுவதில்லையே. நான் மன அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறேன் என்பதை என் உள்ளே இருந்து எனக்கு யார் அறிவித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்?'' இவ்வாறு தம்மைத்தாமே கேட்டுக்கொள்வார்கள்.

இந்த முறையில் ஒவ்வொருவரும் சிந்திப்பது மிகவும் அவசியம். இது நம்முடைய குறைபாடுகளிலிருந்து நம்மை விடுவித்து உயர்த்தக்கூடிய வழியாகும்.

ஒரு பைத்தியக்காரன் தான் பைத்தியக்காரன் என்பதை தெரிந்து கொள்ளத் தொடங்கிவிட்டால் அவனுடைய பைத்தியம் தெளியத் தொடங்கி விட்டது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

கனவு காண்பவன் தான் கனவுகாண்கிறோம் என்பதை உணர்ந்துகொண்டால் அவன் கனவு கலைந்துவிடும். அவன் நனவு உலகுக்கு வந்துவிடுவான்.

பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியில் இருக்கும் ஒருவன் "நான் பைத்தியக்காரனாகவா இருக்கிறேன்? என்று தன்னைப்பற்றிக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டால்,'' அவன் பைத்தியம் தெளியத் தொடங்கிவிட்டது என்று அர்த்தம். அடுத்த கணம் பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து அவனை அனுப்பிவிடுவார்கள்.

ஒருவர் தமக்கு நோய் வந்திருக்கிறது என்பதை தெரிந்து கொண்டால் அவர் தமக்கு வந்திருக்கும் நோயிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ளும் வழியில் நடக்கத் தொடங்கிவிடுகிறார்.

ஒரு நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம் என்ன? அதைப் பற்றிய அறிவு நமக்குச் சிறிதும் இல்லாமல் இருப்பதுதான்.

ஏதாவது ஒன்று நமக்கு நேர்ந்தால், "அது ஏன் நமக்கு நேர்ந்தது?'' என்று நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு கேட்க வேண்டும் என்ற சிந்தனையில் வரம்பு கடந்தும் போகக்கூடாது. கடுமையாகவும் இருக்கக் கூடாது

நமக்குள் இயற்கையாகவே இப்படிப்பட்ட சிந்தனை தோன்றும் சூழ் நிலையை உண்டாக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு நண்பர் வருகிறார். வணக்கம் என்கிறார். நாமும் வணக்கம்சொல்லி முகமலர்ச்சியுடன் அவரை வரவேற்கவேண்டும்.

இதைச்செய்யாமல், "அவர் யார்?அவரை வரவேற்கலாமா; கூடாதா?" என்ற சிந்தனையில் மூழ்கி கிடக்கக்கூடாது. தற்காலிக மாக அந்தச் சிந்தனையை ஒதுக்கிவிடவேண்டும். நண்பருடன் சுமுகமாகப் பேசவேண்டும்.

இது நாம் ஒருவருக்கு ஒருவர் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்துகொள்வதற்கும், மக்கள் தொடர்பை வளர்த்துக்கொள் வதற்கும் மிகவும் அவசியமானது.

எதைப்பற்றியும் ஆராயும் மனப்பான்மையுடையவர்கள் எதையும் சுலபத்தில் நம்பமாட்டார்கள். அதைப்பற்றி கேள்வியை எழுப்பிக்கொண்டே இருப்பர்.

அப்படிப்பட்ட குணம் உடையவரிடம் ஒரு பழத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அடுத்த கணம் "இது யாருடைய தோட்டத்துப் பழம்? அங்கே இருந்து இதை யார் கொண்டு வந்தார்கள்? இது உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் விளைந்த பழமா? குளிர்ப் பிரதேசத்தில் இருந்து வந்த பழமா? சம உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் இருந்து வந்த பழமா? இதன் விலை என்ன? எவ் வளவு காலத்துக்கு இந்தப் பழம் அழுகிப் போகாமல் இருக்கும்?" என்று பல கேள்விகளைக் கேட்க ஆரம்பித்துவிடுவார்.

இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில்கிடைக்கும் வரையில் அந்தப் பழத்தைச் சாப்பிடச் சொன்னாலும் அவர் சாப்பிடமாட்டார்.

இப்படிப்பட்ட ஆய்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் தங்கள் பெற்ற தாயைக்கூட நம்பமாட்டார்கள்.

"நான் தான் உன்னைப் பெற்ற தாயார்?" என்று பெற்ற தாயே சொன்னாலும் அவருடைய ஆராயும் மனம் அதை நம்ப மறுக்கும். அவர் தன் தாயைப் பார்த்தே கேள்வி கேட்க ஆரம்பித்துவிடுவார்.

"தாங்கள்தான் என்தாயார் என்பதை நான் எப்படி அறிந்து கொள்வது? நீங்கள் சொல்லுவதை நான் அப்படியே நம்ப வேண்டுமா? தாங்கள் சொல்வதை உறுதிபடுத்துவதற்கு என்ன அத்தாட்சி இருக்கிறது?" என்று கேட்பார்.

தாயார் தன் கணவரைச் சுட்டிக்காட்டி ''இவர்தான் உன் தந்தை'' என்று பதில் சொன்னால்,

''இது உண்மைதானா? இவர் என் தந்தை என்பதற்கு என்ன அத்தாட்சி இருக்கிறது?'' என்று மடக்குவார்.

இப்படியே ஒவ்வொன்றையும் சோதனைக் குழாயில் இட்டுச் சரியாகச் சோதித்துப் பார்க்கவே அவருடைய ஆராய்ச்சி அறிவு விரும்பும்.

அவர் தம் உடம்பின் உள்ளே நிகழ்வதைப்பற்றியும், தமக்கு வெளியே நடப்பதைப் பற்றியும், எதைப்பற்றியும் கேள்வி கேட்காமல் இருக்கமாட்டார்.

''நான் யார்? நான் ஏன் இங்கு இருக்கிறேன்? நான் எப்போதிலிருந்து 'சோமு! சோமு' என்று அழைக்கப்படுகிறேன்? என் பெற்றோர்கள் எனக்கு வைத்த பெயரா இது? நான் சோமு ஆவதற்கு முன்னால் எப்படி இருந்தேன்! நான் ஒரு குழந்தை யாக அல்லவா இருந்தேன். என்னைக் 'குழந்தை' என்றுதானே அழைத்தார்கள். கொஞ்ச நாள் சென்ற பிறகுதானே எனக்கு 'சோமு' என்று பெயர் வைத்தார்கள். நான் இப்போது யார்? சோமுவா? குழந்தையா?''

இவ்வாறு தன்னைப்பற்றியும் அவர் ஆராய்ந்து கொண்டே இருப்பார்.

''இப்போது என்னுடைய பெயருக்கு முன்னால் ஜனாதிபதி என்ற பெயரைச் சேர்த்து எழுதுகிறேன், நான் ஜனாதிபதியாக இருக்கும்போது அப்படி எழுத வேண்டி இருக்கிறது. எவ்வளவு காலத்துக்கு நான் ஜனாதிபதியாக இருப்பேன்?

''நான் சட்டப் படிப்பில் பட்டம் பெற்ற பிறகு என் பெயருக்கு முன்னால் வக்கீல் என்று போட்டுக்கொள்கிறேன். என் வாழ்வில் ஒரு அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இதன் பிறகு நான் கற்ற சட்ட நுட்பங்கள் எல்லாம் மறந்து போய்விடுகிறது. இப்போது என்னை வக்கீல் என்று சொல்லமுடியுமா? இதற்கு முன்னால் நான் எப்படி இருந்தேன்? இப்போது நான் வக்கீலா? இல்லை ஜனதிபதியா? அல்லது பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியில் இருக் கிறேனா? ஜனதிபதி, வக்கீல் என்ற பெயர்களை நான் எப்படி அடைந்தேன்?''

எதையும் ஆராயும் குணங்களை உடைய ஒருவர் தம்மைப் பற்றியும் இம்மாதிரி கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொண்டு இருக்கிறார்'

இதனுல், அவர் உடம்பு வேறு, அவர் வேறு, அவர் உணர்ச்சிகள் வேறு, அவர் மனம் வேறு, அவர் செய்கைகள் வேறு என்பதைப் புரிந்துகொள்கிருர்.

அவருக்குக் கோபம் வருகிறது. "இந்தக் கோபம் எங்கே இருக்கிறது?" என்று கேட்கிருர்.

கோபம் உடம்பின் மூலமாக வெளிப்பட்டாலும் உண்மையில் கோபம் உடம்பில் இல்லை.

மனதில் உணர்ச்சி எழுகின்றபோது மனம் தன் அமைதியில் இருந்து குலேகிறது. அதனுல் கோபம் ஏற்படுகிறது.

நாம் கோபமாக இருக்கிருேம் என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? கோபமாக இருக்கிருேம் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள் கோபத்தில் இருந்து விடுபட்டு விடுவார்கள்.

மனம்தான் கோபப்படுகிறது. மனம் கோபப்படுகிறது என்பதை அறிந்தவர்களைக் கோபம் நெருங்காது.

நம்முடைய மனம் அமைதியை இழந்திருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்கிருேம். அப்படி அறிந்து கொள்கிற நம்முடைய அறிவு மட்டும் அதன் அமைதியை இழப்பதில்லை.

இம்மாதிரி நேரடியாக எதையும் ஆராய்ந்துபார்த்து அறிந்து கொள்கிற ஞானயோகமுறை மிகவும் நுட்பமான முறையாகும்.

நம்முடைய அறிவு குழப்பம் அடைந்தால்தான் நாம் குழப்பம் அடைகிருேம். இதை நம்மால் அறிந்துகொள்ள முடியாது.

முன்பு நாம் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்ததை அறிந்தோம்.

இப்போது நாம் மகிழ்ச்சியுடன் இல்லைஎன்பதை அறிகிருேம்.

நம்மிடம் நிகழ்கின்ற ஒவ்வொன்றையும் இப்படியே நாம் அறிந்து கொள்கிருேம். இவ்வாறு தெரிந்து கொள்வதையே 'முழு உணர்வு அல்லது தெளிவு' என்று சொல்ல வேண்டும்.

உண்மையான மனிதன் எப்போதும் தன்னை உண்மை யானவன் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிருன். காரணம் அவன் உண்மையிலிருந்து அடிக்கடி மாறுவதில்லை.

முன் நாம் குழந்தைகளாக இருந்தோம் என்பதைஅறிவோம்,

இப்போது நாம் வாலிபப்பருவத்தில் இருக்கிறோம் என்பதை உணர்கிறோம். இனி நாம் நரை திரை மூப்புக்கு ஆட்படுவோம் என்பதும் நமக்குத் தெரியும்.

மாறிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றியும், காளைப் பருவத்தைப் பற்றியும், முதுமைப் பருவத்தைப் பற்றியும் நாம் அறிந்துகொள்ளும் அறிவு மட்டும் மாறுவதில்லை. அது ஒரே நிலையில் இருக்கிறது.

நாம் அறிவிலிருந்து தனியே பிரிக்கப்படவோ நீக்கபடவோ இல்லை.

தற்காலிகமாக நாம் நம் உடம்புடன் நம்மைச் சேர்த்து எண்ணிக்கொள்கிறோம். அவ்வளவுதான்.

ஒருவர் நம்மைப் பார்த்து "நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?" என்கிறார்.

"உட்கார்ந்திருக்கிறேன்" என்று பதில் சொல்கிறோம்.

உண்மையில் நாம் உட்கார்ந்திருப்பதில்லை. நம்முடைய உடம்புதான் உட்கார்ந்திருக்கிறது.

"நான் கீழே விழுந்துவிட்டேன்" என்று சொல்கிறேன் உண்மையில் நான் கீழேவிழவில்லை. என்னுடைய உடம்புதான்கீழே விழுந்திருக்கிறது.

இந்த நான் என்பது யார்?

உண்மையான நான் என்பதுபற்றி இங்கே குறிப்பிடவில்லை.

உடம்புக்கும் உயிருக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை மனம்உணர் கிறது. இதனால் நான் வேறு, உடம்பு வேறு என்பதை மனம் அறிவிக்கிறது.

நாமோ உடம்பு வேறு உயிர் வேறு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் உயிரும் உடம்பும் ஒன்றேஎன்று எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிறோம்.

இம்மாதிரி நம்மைப் பற்றியும் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து வந்தால் நம்முடைய எல்லாவகையான பிரச்னைகளும் தானேதீர்ந்து போகும்.

நாம், நம் உடம்பு அல்ல. நாம், நம் மனமும் அல்ல. அப்படியானல் நாம் யார்? மனத்தையும் உடம்பையும் கவனித்துக் கொண்டு இருப்பவர்கள்தான் நாம்.

நமக்கு ஏதாவது சிக்கல் நேர்ந்தால் நாம் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படக் கூடாது. பேசாமல் ஒரு இடத்தில் அமரவேண்டும். "நான் என்ன செய்தேன்? நான் என்ன தவறு செய்துவிட்டேன்? நான் என் தன்நலத்துக்காக ஏதாவது செய்தேனு?" இம்மாதிரி தொடர்ந்து கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொண்டுபோனுல் சிக்கலுக்கான காரணம் தெரிந்துவிடும். அத்துடன் ஒரு உண்மையும் விளங்கும்.

இன்பம் நம் உள்ளேயேதான் இருக்கிறது. அது வேறு எங்கோ இருந்து வருவதில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

நம்முடைய மனமும் உடம்பும் அடிக்கடி மாற்றம் அடைந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆனுல் நம் அறிவு மட்டும் மாறுவதில்லை. அதாவது நம் உயிர் மட்டும் மாற்றம் அடைவதில்லை.

இயற்கை எப்போதும் அமைதியுடன் இருக்கும். அது மாறுவதில்லை.

நம் மனத்துடனும் உடம்புடனும் நம்மைச் சேர்த்து எண்ணுகிறபோது தான் எல்லாவகையான கோளாறுகளும் ஏற்படு கின்றன. அப்படி எண்ணுத போதும் நம் அமைதி குலைவதில்லை.

மேகம் சூழ்ந்த வானத்தில் சூரியன் தெரிவது இல்லை. சூரியன் போன்றது நம்முடைய உயிர், உடம்பையும் மனத்தையும் ஒன்ருகச் சேர்த்துக்கொண்டு நாம் எண்ணுகிற எண்ணங்கள் மேகங்களைப் போன்றவை.

மேகங்கள் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சூரியன் பிரகா சித்துக் கொண்டேதான் இருக்கும்.

தேவையற்ற எண்ணங்கள் நம் மனத்தை மறைக்கலாம். ஆனுல் உயிர் எப்போதும் இயங்கிக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. உயிர் எல்லாவற்றையும் பார்த்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது.

மனத்தின் செயல்களைப் பார்த்து உயிர் அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் மனம்தான். அது மாற்றங்களை அடைவதில் ஒரு தவறுமில்லை.

மனம் சில சமயங்களில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. சில சமயங்களில் துயரப்படுகிறது, நமக்கு இது நன்ருகத் தெரியும்.

இதைப்பற்றிக்கவலைப்படத்தேவைஇல்லை. நம்முன் என்ன நடக்கிறது என்பதைக்கூர்ந்து பார்த்து அதை நாம் அனுபவிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பார்த்து அனுபவிப்பதே இனிய அனுபவமாக இருக்கும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு நடிகர். இந்த உலகம் ஒரு பெரிய நாடக மேடை.

நாம் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் நம்முடைய பாகத்தில் நாம் நன்ருக நடிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அப்போது நாம் கவலை இல்லாமல் இன்பத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் இருக்கலாம்.

நான் ஒரு குருவாக இப்போது நடிக்கிறேன். என் கடமையை உணர்ந்து அதை நிறைவேற்றி வருகிறேன்.

என்னை யார் குருவாக ஆக்கினுர்கள்? என்னுடைய மாணவர்களும் சீடர்களும் என்னைக் குருவாக ஆக்கிவிட்டார்கள்.

நாம் எல்லாரும் சேர்ந்து இந்த வாழ்க்கை நாடகத்தில் நடித்து வருகிறோம்.

நம்மை எல்லாம் இவ்வாறு ஆட்டிவைக்கும் ஒரு மாபெரும் தலைவர் இருக்கிருர். பொம்மலாட்டக்காரர் தம் கையில் கயிற்றை வைத்துக்கொண்டு பொம்மைகளை ஆட்டுவதுபோல நம்மை ஆட்டிக்கொண்டு இருக்கிருர்,

அந்தத் தலைவனின்; இறைவனின் உலகப் பேருணர்வுதான் இவ்வாறு விரிந்து பலவகையான நாடகங்களை நடத்திக்கொண்டு இருக்கிறது. நாடகம் முடிந்தவுடன் அது திரும்பவும் முன் போலவே ஓரேஉலகப் பேருணர்வுக்குள் சென்று ஓடுங்கிவிடும்.

நாம் யார் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு நம்முடைய கடமையைச் செய்து முடிக்க வேண்டும். மற்றவர்களையும் அவர்கள் யார்? அதாவது அவர்களின் உண்மையான நிலை என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் அது ஒரு இனிய மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

ஆன்மிக வாழ்க்கை மிகவும் கடினமானது என்று எண்ண வேண்டாம். அது முழுமையான இன்ப வாழ்வை அளிக்கக் கூடியது.

இந்த வாழ்வைப் பெறுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? நம் மனதைக் கூர்ந்து கவனித்து வரவேண்டும். நம் மூச்சையும் ஆழ்ந்து கவனித்து வரவேண்டும்.

தியானத்துக்குத் திறவு கோலான இன்னொரு முக்கியமான காரியத்தையும் செய்யவேண்டும். அது என்ன?

நம் மனம் போகிற போக்கில் நாம் அதனுடன் ஒன்றிவிடக் கூடாது. அதை உற்றுப் பார்க்கக்கூடிய ஒரு பார்வையாளனாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு அதில் இருந்து பிரிந்து நின்று மனதைக் கூர்ந்து பார்த்துவர நாம் பழகவேண்டும்.

இப்படித்தான் தியானம் செய்யவேண்டும் என்று கட்டளை இடுகிற தியானமுறைகளைப்பற்றி எல்லாம் கவலைப்பட வேண்டாம். ஒரு இடத்தில் உட்காருவோம். நம் மனதையும் மூச்சையும் எண்ணங்களையும் கூர்ந்து கவனித்து வருவோம்.

இவ்வாறு நம் உள்ளே என்ன நடைபெறுகிறது என்பதைக் கூர்ந்து கவனிப்பதே போதுமானது,

நம் உள்ளே நடக்கின்ற எல்லாக் காரியங்களுக்கும் நாம் ஒரு சாட்சியாக இருப்பதே தியான முறைகளில் மிக உயர்ந்த வியக்கத்தக்க முறையாகும்.

நம் உடம்பிலும் உள்ளத்திலும் என்ன நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டு இருப்பதே தியான முறையில் மிகமிக முக்கியமான அம்சமாகும்.

இப்படிக் கவனித்துக்கொண்டு இருக்கும்போதே ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை உச்சரித்துக்கொண்டும் இருக்கலாம். ஏதாவது ஒரு பொருளில் கவனம் செலுத்தி அதை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டும் இருக்கலாம். இவ்வாறு கவனிப்பது ஒரு குறிப்பிட்ட கால வரம்பிற்குள் இருக்கவேண்டும்,

பிறகு இந்த நிலையில் இருந்து விலகி உடம்பை சற்று நெகிழச்செய்ய வேண்டும். அமைதியாக இருக்கவேண்டும். மனதைக் கூர்ந்து கவனிக்கவேண்டும்.

மனத்தில் இருந்து மென்மையும் புனிதமும் நிறைந்த ஒருவித அதிர்வு அலைகள் எழுந்துகொண்டு இருப்பதைக் காணலாம்.

முழு அமைதியுடன் இருந்து மென்மையும் புனிதமும் நிறைந்த அந்த அதிர்வு அலைகளை கவனிக்க வேண்டும்.

நம்முடைய மூளை இதனுடன் எவ்வாறு ஒத்துழைக்கிறது என்பதையும், கூர்ந்து உணரவேண்டும்.

இப்போது நாம் முழு அமைதியுடன் இருப்பதை நன்கு உணரலாம்.

மனம் முழுவதும் அமைதியாக இருப்பதுபோலவும், அது உறங்கிக்கொண்டு இருப்பதுபோலவும் தோன்றும், ஆனால் இங்கு உறக்கத்துக்கு இடமில்லை. உண்மையில் நாம் எல்லாவற்றையும் உணர்ச்சிபூர்வமாக நனவு நிலையில் இருந்தே அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

உடம்பு நெகிழ்ந்து ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறது. மூச்சு மிக மெல்லியதாக இழைந்து ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. மனமோ ஏறக்குறைய தூக்கநிலைக்கு வந்துவிட்டதுபோல் இருக்கிறது.

ஆனால் இவற்றை எல்லாம் நாம் நன்றாக உணர்ந்து அனுபவிக்கிறோம்.

இவ்வாறு உடம்பையும் மூளையையும் மனதையும் உணர்ந்து அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பது யார்?

இந்த மாதிரி உணர்ந்து அனுபவித்துக்கொண்டிருப்பது என்று சொல்வதில் பொருள் என்ன? இதையெல்லாம் அறிந்து கொண்டிருப்பது யார்?

அதுதான் நாம் ஒவ்வொருவரும்.

நம் மனத்தில் இருந்தும் உடம்பில் இருந்தும் முற்றிலும் வேறுபட்டு இருப்பவர்களே நாம்.

நம் உள் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளைக் கவனித்துக்கொண்டு அதற்கு ஒரு சாட்சியாக இருப்பவர்களே நாம்.

நாம் என்றும், தூய்மை பெற்ற நாம் என்றும் எதைச் சொல்கிறோமோ அதுதான் இவ்வளவையும் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும்பொருள். அது என்ன?

அதுதான் தனியே நின்று நம் உடம்பையும், உள்ளத்தையும் கவனித்து உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய பொருள் ஆகும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து நம் உடம்பையும் உள்ளத்தையும் கவனிக்கின்ற பயிற்சி பெற்றால் நம்மை நாமே அறிந்துகொள்வது எளிதாகிவிடுகிறது.

தன்னை அறிவது என்பது இதுதான். தன்னை அறிந்தவர்களால் தான் தலைவரை அதாவது இறைவனை அறியமுடியும்.

நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையிலும் இம்மாதிரி தன்னைத் தானே அறிந்து கொள்ளும் உணர்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிடும்போதுகூட இதே உணர்வுடன் இருக்கவேண்டும். 'இப்போது உணவை எடுத்து வாய்க்குள் வைக்கிறேன். அதை மெல்லுகிறேன்- அதன் சுவையை அனுபவிக்கிறேன். இதற்கெல்லாம் சாட்சியாகவும் இருக்கிறேன்.

இந்த உணர்வுடன் இருந்தால் மிக உயர்ந்த அமைதியைத் தொடர்ந்து அனுபவிக்கலாம்.

இத்தகைய பயிற்சியினால் நம் உடம்பையும் உள்ளத்தையும் ஆளுகின்ற தலைவராகவே நாம் விளங்கலாம்.

அமைதி நிறைந்த ஒரு ஞானியைப் போலவும் நாம் வாழலாம்,

இதற்கு 'நாம் யார்?' என்பதை நாம் முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தெரிந்து கொண்ட அடுத்த கணமே மற்ற எல்லாரிடமும் அமைதியும் இன்பமும் ஏற்படும்படி நம்மால் செய்ய முடியும்,

அப்போது நாம் ஒவ்வொருவரும் அங்கும் இங்கும் திரிந்து கொண்டு இருக்கும் சாதாரண பிராணிகளாக இருக்க மாட்டோம். இறைவனைப் போலவே இறைவனால் நடத்தப்படக்கூடிய ஞானிகளாகவே இருப்போம்,

நான் பேசுவதன் உட்பொருள்கள் உங்களுக்குப் புரிகிறதா இல்லையா என்பதை என்னால் தெரிந்து கொள்ளமுடியவில்லை,

நான் எளிமையாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கிறேன் என்பதை மட்டும் என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

என்னைப் பொறுத்த வரையில் நான் ஒருபோதும் மனச் சோர்வு அடைந்தது இல்லை. அளவு கடந்து மகிழ்ச்சியில் மூழ்கியதும் இல்லை. கவலைகள் வந்து என்னைத் தாக்கியதும் இல்லை,

இவைதான் என்னுடைய செல்வம்.

என்னிடம் இந்தச் செல்வம் இருப்பதால்தான், நான் எளிமையாகவும், அமைதியாகவும் இன்பத்துடனும் இருக்கிறேன்.

எல்லாப் பொருள்களுமே இயற்கையின் அம்சங்கள்தான். அவைகளால் எதையும் செய்ய முடியும்.

நம்முடைய உடம்பும் உள்ளமும்கூட இயற்கையின் அம்சம்தான்.

இயற்கை மாறுகிறது. உடம்பும் உள்ளமும்கூட அடிக்கடி மாறிக்கொண்டே இருப்பவைதான். அவைகள் தம் காரியங்களைச் செய்வதற்கு நாம் அவற்றுக்குச் சுதந்திரம் அளிப்போம்.

அவைகளுக்குச் சாட்சியாக இருப்போம். இதில் எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் என்றைக்கும் அவைகளுக்குச் சாட்சியாக இருப்போம்.

இப்படி இருப்பதன் மூலமாக நாம் யாருக்கும் பயன்படாமல் இருந்து விடுவோமோ, என்று எண்ணிவிடவேண்டாம்.

எல்லாக் காரியங்களையும் நாம் செம்மையாகச் செய்வதற்கு இது துணை புரியும் இந்த மறுக்கமுடியாத உண்மையை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மற்ற உயிர்கள் எல்லாம் இன்பமும் அமைதியும் பெறும்படி அவைகளுக்கு உதவி செய்யும் கருவியாக நாம் இருப்போம்.

இதனால் எல்லாப் பொருள்களும் நம்மை வந்து அடைய விரும்பும். நமக்கு அவை பயன் கொடுக்கவும் விரும்பும். அவை நம்மை பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் விரும்பும். நாம் எந்தக் கட்சியிலும் சேராமல் இருப்போம்.

நாம் இயற்கையோடு இயைந்து வாழும் முழுமையான மனிதர்களாக விளங்குவோம்,

இயற்கைக்கும் இறைவனுக்கும் நடுவாக இருப்பது நடு நிலை. இந்த நடு நிலையில் இருந்து தவறிவிடாமல் நாம் நம் தேவைக்கு ஏற்ற அளவு எங்கு வேண்டுமானாலும் சென்று வருவோம்.

இறைவனின் செயல்கள்தான் இயற்கையாக விரிந்து விளங்குகின்றன. இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்ப நடப்பதுதான் நடுநிலையுடன் நாம் நடந்துகொள்வதாகும். இதுதான். "நான் யார்?" என்பதைப் புரிந்து கொண்டதும் ஆகும்,

16

தியானம் செய்வது எப்படி?

நம் மனம் அமைதியாக இருக்கிறதுஎன்பதை நாம் உணரு கிற போது நாம் தியானம் செய்கிறோம்.

ஒருகண நேரமாகிலும் கண்களை மூடிக்கொண்டு உடம்பு முழுவதையும் ஓய்வுபெறச் செய்கிறோம்.

தியானத்தை ஆழ்ந்த நிலையில் தொடர்ந்து செய்ய விரும் பினால் ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தை தியானம் செய் வதற்கு என்று ஒதுக்குகிறோம்.

உடம்பும் மனமும் ஒத்துழைப்பது தியானத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.

மூச்சுப் பயிற்சி ஆகிய பிராணாயாமத்தையும், யோக ஆசனத்தையும் கொண்டு தியானம் செய்வதற்கு உடம்பைத் தயார் செய்துகொள்கிறோம்.

ஒரு கருத்தையோ ஒரு பொருளையோ மனம் தொடர்ந்து நினைந்து வரும்படி அதைப் பழக்குகிறோம். ஆனால் அந்தப்

பொருளோ கருத்தோ நம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதாக இருக்கக் கூடாது.

தியானத்தின் நோக்கம் ஒன்றாகவே இருக்கிறது. அடிக்கடி அது மாறிக்கொண்டு இருப்பதில்லை.

தியானம் ஒழுங்காக நடைபெற வேண்டும். இதற்கு தினம் இரண்டு முறையாவது தியானத்தில் அமரவேண்டும்.

தியானத்துக்கு உரிய நேரங்களை ஞானிகள் வகுத்திருக் கிறார்கள். பொழுதுபடும் நேரத்திலும், பொழுது புலரும் நேரத் திலும் தியானம் செய்யலாம் என்று சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

இந்த நேரங்கள் இரவையும் குறிப்பனவல்ல. பகலையும் குறிப்பனவல்ல. இதனால் தியானத்துக்கு இந்த நேரங்கள் மிகப் பொருத்தமானவை.

இந்த நேரங்களைத் தியானத்துக்கு நாம் பயன்படுத்த இயலாதபோது இரவு படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும் காலையில் விழித்துக்கொண்டவுடனும் தியானம் செய்கிறோம்.

காலையில் நாம் எழுவதற்கு முன்பே மற்றவர்கள் எழுந்து வேலையில் ஈடுபட்டுவிட்டால் நாம் யோகாசப் பயிற்சியையும் பிராணயாமப் பயிற்சியையும் துணையாகக் கொண்டுதான் தியானப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு தொடர்ந்து நாம் தியானம் செய்யலாம். இந்த மாதிரியே நாம் நம் தியானத்தில் தூல உடம்பில் இருந்து சூட்சும உடம்புக்கும் சூட்சும உடம்பில் இருந்து காரண உடம்புக்கும் செல்கிறோம்.

தூல உடம்பில் இருந்து சூட்சும உடம்புக்குச் செல்வது எளிது. நாம் அதிகாலை நாலு மணி அளவில் விழித்துக் கொண்டால் தியானம் செய்வதற்குப் பொருத்தமான நேரம் கிடைக்கும். இந்த நேரத்தை ஞானிகள் அமுதகடிகை என்று சொல்லுகிறார்கள்.

யோகாசனம் போன்ற தூல உடம்புக்கு உரிய பயிற்சிகளை இந்த நேரத்தில் மேற்கொள்ளக்கூடாது. மேற்கொண்டால் அது தியானத்தை பலவீனப்படுத்தும்,

அடயோகத்தில், யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்கிற போதும் மனம் அமைதி அடைந்து சிறிது நேரம் இன்ப எழுச்சி உண்டாகிறது. அதன் பிறகு ஆசனப் பயிற்சியைத் தொடராமல் அதை நிறுத்திவிடுகிறோம். அமைதியான இன்பம் தருகிற தியானப் பயிற்சியைத் தொடர்கிறோம்; அதை அனுபவிக்கிறோம்.

உண்மையாகத் தியானப் பயிற்சி செய்கிறபோது எந்த வகையான பலாத்கார செயலுக்கும், நினைவுக்கும் இடம் கொடுப்பதில்லை.

ஒரு குதிரைக்குப் பயிற்சி கொடுப்பது போலவே மனம் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்டப் பொருளையே ஆழ்ந்து நோக்கும்படி அதைப் பழக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தில் குதிரை செல்வதற்கு மறுத்தால் அதை நாம் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. நம் விருப்பத்துக்கு எதிராகவே குதிரை செயல்படும்.

குதிரையைப் பழக்கும் நிபுணர், "நீ எங்கே போக விரும்புகிறாயோ அங்கேயே போ!" என்று குதிரையை அதன் இஷ்டத்துக்கு முதலில் போகவிட்டு தகுந்த சமயத்தில் அதைத் தன் இஷ்டப்படி நடக்கச் செய்கிறான்.

குதிரையை அதன் இஷ்டப்படி சிறிது தூரம் செல்ல விடுகிறான். குதிரை தான் விரும்பியபடியே தன்னைச் செல்ல விடுகிறான் என்று மகிழ்ச்சி அடைகிறது. பிறகு அவனும் தன் இஷ்டத்துக்குக் குதிரையை நடத்தி மகிழ்ச்சி அடைகிறான்.

நம்முடைய மனமும் குதிரையைப்போல இயங்குவதுதான். தக்கசமயம் பார்த்து அதை நம் வசப்படுத்த வேண்டும்.

மனதை அதன் போக்கிலேயே போதுமான அளவு விட்டுத் திருப்பத் தவறினால் மனநோயால் உண்டாகும் உடல் நோய் ஏற்பட்டுவிடும்.

சிறிது தலைவலியோ வயிற்றுவலியோ ஏற்படுகிறது. இது தான் மனநோயால் ஏற்படும் உடல் நோயாகும்.

மனதுக்கு இப்படிப்பட்ட உடல் நோயை ஏற்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு.

மனதை வரம்பு கடந்து அடக்கவும் கூடாது. அதன் போக்கிலேயே விட்டு விடவும் கூடாது. ஒருவகையில் நடுநிலை

யான வழியில் அதை நடத்தி ஆகவேண்டும். இதில் நாம் உறுதி யாகவும் இருக்க வேண்டும். அன்புடனும் அதை நடத்தவேண்டும்.

தியானம் செய்வதற்கு உரிய இடம் தூய்மையாகவும் அமைதி யாகவும் இருக்கவேண்டும். தியானத்தில் அமருகின்ற இருக்கை மின்சாரத்தைத் தடுக்கும் பொருளாக இருக்கவேண்டும்.

தர்ப்பை ஆசனத்திலோ, பலகை ஆசனத்திலோ நம் துறவிகள் அமர்ந்து தியானம் செய்கிறார்கள். இந்த ஆசனங்கள் மின்சாரத்தைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உடையவை.

பூமையக் கவர்ச்சியில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாப்பதற்கு இப்படிப்பட்ட இருக்கைகள் துணை செய்கின்றன.

மான் தோலிலோ, புலித்தோலிலோ யோகிகள் அமர்ந்து தியானம் செய்யும் படங்களைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

தங்கள் தியானத்துக்கு வேண்டிய தோல்களுக்காக யோகிகள் அந்த உயிர்களைக் கொல்வதில்லை. தங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற தோல்களை தியானப் பயிற்சிக்கு ஏற்ற இருக்கையாகப் பயன்படுத்து கிறார்கள்;

அந்தத் தோல்கள் பூமையக் கவர்ச்சியில் இருந்து அவர் களைப் பாதுகாக்கிறது. மின்சாரக்கம்பியில் வேலை செய்பவர்கள் தங்கள் கைகளில் தோலினாலோ ரப்பரினாலோ ஆன கை உரைகளை அணிந்து கொள்வதை நாம் பார்க்கிறோம். இது மின்சாரத் தாக்கு தலில் இருந்து அவர்களைக் காப்பாற்ற உதவுகிறது.

இதுபோலத்தான் பூமையக் கவர்ச்சியில் இருந்து தியானம் செய்பவர்களைக் காப்பதற்கு தோல், பலகை, தர்ப்பை முதலியவை களில் ஆன ஆசனங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மான் தோலை தியான இருக்கையாகப் பயன்படுத்தும்போது அந்த மானுக்கு உரிய அமைதியும், அழகும், உணர்ச்சியும் தங்களுக்கு ஏற்படும் என்று நம்புகிறார்கள்.

சித்திகளையும் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட பேராற்றல்களை அடைவதற்கு புலித்தோலை தியான இருக்கையாகப் பயன்படுத்தினால் கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

புலித்தோல் ஆற்றலைத் தரக்கூடிய அதிர்வு அலைகளை இயற்கையாகவே உடையது. புலி இயற்கையாகவே மரணம்

அடைந்திருந்தால் இத்தகைய அதிர்வு அலைகள் அதன் தோலில் அமைந்து இருக்கும்.

இயற்கையாகவே மரணம் உற்ற மான் தோலைப் பயன்படுத்தினால் அந்த மானுக்கு உரிய மென்மையும் அமைதியும் கிடைக்கும்.

புலியின் தோலைப்போன்ற ஆடையை நாம் அணிந்து கொண்டால் புலியைப்போலவே கம்பீரமாக நடக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. அந்தக் கணத்திலேயே நம்மைப் புலி என்று நாம் எண்ணிக்கொள்கிறோம். இது எண்ணங்களால் ஏற்படும் ஒரு கூட்டுறவு உணர்வாகும்.

இந்தப் பழைய சம்பிரதாயங்கள் துர்பாக்கியமாக இன்று மிகத் தாழ்ந்த நிலைக்கு வந்திருக்கின்றன.

புலித்தோல், மான்தோல் மீது அமர்ந்து பலர் தியானம் செய்ய விரும்புகின்றனர். காரணம் புலித்தோலையும் மான்தோலையும் விற்கும் வியாபாரிகளின் பிரசார பலம்தான்.

கொல்லப்பட்ட விலங்குகளின் தோல்கள் அதனுடைய இயற்கைப் பலன்களைக் கொடுப்பதில்லை,

என்னைப் பொருத்த வரையில் தியானத்துக்கு மிருகங்களின் தோலைப் பயன்படுத்துவதை நான் விரும்புவதில்லை.

அந்த மிருகம் இயற்கை மரணம் உற்றதா? அல்லது கொல்லப்பட்டதா என்பதை என்னால் அறிய முடிவதில்லை.

நான் மான் தோலையோ, புலித்தோலையோ வாங்கினால், மானையோ, புலியையோ கொல்வதற்குத் தூண்டிய குற்றவாளி ஆவேன்.

ஒரு வெள்ளைத் துணியை மடித்து ஜமக்காளத்தின் மீதோ கம்பளியின் மீதோ போட்டு அதில் அமர்ந்து தியானம் செய்யலாம். என்பதே என் அபிப்பிராயம்.

இந்த இருக்கைகளை மட்டும் பயன்படுத்தித் தியானம் செய்தால் வியக்கத்தக்க அதிர்வு அலைகளையும் அதனால் ஏற்படும் ஆற்றலையும் பெறலாம்,

உடம்பைத் தியானத்துக்கு தயாரிப்பதும் மிகமிக அவசிய மாகும். தியானத்தில் மனதை அலையவிடாமல் ஒருவழிப்படுத்த முயலுகிறோம்,

இதைச் செய்வதற்கு உடம்பு உறுதியாக இருக்கவேண்டும். மனதுடன் அது ஒத்துழைக்கவும் வேண்டும்,

உறுதியான தீர்மானத்துடன் தியானம் செய்தால்தான் உடம்பையும் மனதையும் அதற்கு ஏற்ப ஒத்துழைக்கச் செய்ய முடியும்,

'நான் என் தியானத்தை முடிக்கும் வரையில் என் உடம்பில் எந்தப் பாகத்தையும் அசைக்கப் போவதில்லை' என்று உடம்பில் இருக்கும் ஒவ்வொரு அணுவுக்கும் சொல்லிவிட வேண்டும்.

நம் உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிர் அணுவிற்கும் நம்முடைய இந்தத் தீர்மானம் கேட்கும்படிச் சொல்லவேண்டும்.

நம்முடைய தீர்மானம் மிக உறுதியாக இருந்தால், நம் உடம்பும் நம்முடன் எந்தக் குறையும் சொல்லாமல் ஒத்துழைக்கும்.

உடம்பையும் மனத்தையும் நம்முடைய சிறு குழந்தைகளாக நாம் பாவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவைகள் நாம் சொல்லுகிறபடி நடக்க வேண்டுமானால், நாம் அவைகளிடம் போதுமான கண்டிப்புடன் இருக்கவேண்டும்.

ஒரு நாற்காலியிலோ, சோபாவிலோ உட்கார வேண்டும். அப்படி உட்காரும்போது கால்மீது கால் போட்டுக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து இருக்கும்படி அமரவேண்டும். ஆனால் முதுகுகெலும்பு விறைப்பாக இருக்கக்கூடாது. போதுமான அளவு அதுநெகிழ்ந்தும் நிமிர்ந்தும் இருக்கும்படிப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மார்பு நிமிர்ந்தும், அகன்றும் இருக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு அமர்வது தியானப்பயிற்சியின் தொடக்கநிலையில் உள்ளவர்கள் தியானம் பயில்வதற்கு மிக எளிதாக இருக்கும்.

சோபாவின் முன் பகுதியில் நிமிர்ந்து உட்காரலாம், சோபா இல்லாதபோது நாற்காலியில் முன் பகுதியில் நிமிர்ந்து உட்காரலாம்,

முதுகெலும்பு எதிலும் சார்ந்திராமல் நிமிர்ந்து இருக்கும் படிக் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டு உட்காரக்கூடாது.

தியானப் பயிற்சியில் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்குக் கால்மீது கால்போட்டுக்கொண்டு அமர்ந்து ஒரே நிலையில் இருப்பது கொஞ்சம் சிரமமாகஇருக்கும். கால்களை வலிக்கவுஞ் செய்யும்.

தொடர்ந்து தியானப் பயிற்சியைச் செய்து வரும்போது இந்த சிரமமும் வலியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீங்கிவிடும்.

கால்களில் வலி ஏற்படும்போது காலை மாற்றிப் போட்டுக் கொள்ளலாம், அல்லது வசதியாக இருக்கக்கூடிய வேறு வகை யிலும் அமர்ந்துகொள்ளலாம். பிறகு தியானத்தைத் தொடரலாம்.

இப்படிச் சொல்வதால் தியானம் செய்வதையோ, சௌகர் யமாக அமர்ந்து கொள்வதையோ விட்டுவிடவேண்டும் என்பதில்லை,

ஒவ்வொரு நாளும் கால்களில் வலி ஏற்படும் வரையில் அமர்ந்து தியானம் செய்யலாம். பிறகு வேறு சௌகர்யமான முறையில் அமர்ந்து தியானத்தைத் தொடரலாம்.

தியானம் செய்துகொண்டிருக்கும் போது கால்களில் வலி ஏற்பட்டால் தியானத்திலிருந்து எழுந்துவிடலாம், சற்று நடக்கலாம். வலியும் சிரமமும் குறைந்தவுடன் மீண்டும் அமர்ந்து தியானத்தைத் தொடரலாம்.

சாதகர் தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் முறையை அடிக்கடி மாற்றுமல் இருந்தால் வசதியாகத் தொடர்ந்து அதே நிலையில் தியானம் செய்கின்ற பழக்கம் நாளடைவில் அவருக்கு வந்துவிடும். இப்போது சாதகர் தியானத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதில் வெற்றி பெற்று விடுகிருர். இனிமேல் அவரால் உறுதியாகவும் வசதியாகவும் ஒரேநிலையில் அமர்ந்தும் குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் வசதியாகத் தியானம் செய்ய முடியும்.

இதிலிருந்து படிப்படியாக அவர் தம் தியானத்தின் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முயலவேண்டும்.

எவ்வளவு நேரம் தியானத்தில் உட்காரலாம்?

ஆழ்ந்த தியானமாக இருந்தால் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்களே போதும், ஆழ்ந்த தியானம் கிடைக்கவில்லை

என்ருல் இந்த நேரத்தைப் போதுமான அளவு நீட்டிக் கொள்ளலாம்.

தொடக்கத்தில் பதினைந்து நிமிட நேரம் தியானத்தில் அமர்வது நல்லது.

தொடர்ந்து பயின்ருல் பதினைந்து நாட்களுக்குள் இருபது நிமிடங்கள் வரை அமர்ந்து தியானம் செய்யும் பயிற்சியைப் பெற்றுவிடலாம். தியானம் செய்யும் ஒவ்வொரு தடவையும் இவ்வாறே சுலபமாகச் செய்யலாம்.

அவரவர் சௌகரியம்போல் இருபது நிமிடங்களில் இருந்து இருபத்து ஐந்து நிமிடங்களாக முப்பது நிமிடங்களாக அதிகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்,

இந்தச் சாதனையை ஒரே நாளில் பெற்றுவிடமுடியாது.

தியானப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொருவரும் இவ்வாறு படிப்படியாகத்தான் முன்னேறுகிருர்கள்; முன்னேற வேண்டும்.

தியானத்தில் இருக்கும்போது தியானத்தைக் கலைக்கும் எண்ணமோ ஆசையோ தோன்றும். அதை அப்படியே விட்டுக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது. அந்த எண்ணம் அல்லது ஆசை இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றியே தியானம் செய்யத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

முதலில் அந்த எண்ணத்தையும் ஆசையையும் ஒதுக்கு வதற்குத் தீவிரமாக முயன்று பார்க்கவேண்டும். இந்த முயற்சி வெற்றி அளிக்காமல் போகலாம், ஆனுலும் அதில் வெற்றிபெற முயன்றே ஆகவேண்டும்,

இதில் இருந்து எப்படி வெற்றிபெறுவது? இதை ஒரு உதாரணத்தின் மூலமாக விளக்குகிறேன்.

"நாம் ஒரு அறையில் அமர்ந்து நமது வேலையில் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டு இருக்கிருேம். அப்போது முன் அறிவிப்பு எதுவும் இல்லாமல் திடீர் என்று ஒருவர் நம் அறைக்குள் நுழைகிருர்."

"அவரைக் கடைக்கண்ணுல் பார்க்கிருேம், இம்மாதிரி முன் அறிவிப்பு இல்லாமல் வரக்கூடாது. தயவு செய்து போய்வாருங்கள் என்று சொல்கிருேம்."

''அவர் வெளியே செல்கிறார்.''

''போகும்போது அவர் சந்தோஷமாகவா செல்கிறார்? தம் அதிருப்தியைக் காண்பிப்பதற்கு நம் அறைக்கதவை அறைந்து சாத்தி விட்டுச் செல்கிறார். வெளியில் சென்று ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிறார்.''

''சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் நம்மை அவர் மறுமுறையும் பார்த்துத் தம் மனதில் இருப்பதை வெளியிடவும் தவறமாட்டார்.''

இதுபோலவே நாம் அகற்ற விரும்பிய எண்ணமோ, ஆசையோ, நம் தியான நேரத்தில் புகுந்து நமக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கவே செய்யும். நம் அமைதியை கெடுக்கவே முயலும்.

எனவே தியானத்துக்கு இடையூறாக இருக்கும் எண்ணத்தையும் ஆசையையும் நாம் அப்புறப்படுத்தியே ஆகவேண்டும்.

உடனே அப்புறப்படுத்த முடியாத எண்ணத்தையோ, ஆசையையோ, தியானப் பொருளாகக் கொண்டு அவற்றை படிப்படியாக ஒதுக்கியாகவேண்டும் இல்லை என்றால் நாம் பலவீனமாக இருக்கும் சமயம் பார்த்து அவை மீண்டும் நம்முள் புகுந்து நமக்குத் தொல்லை கொடுக்கும்.

நாம் வேலை செய்துகொண்டு இருக்கும் அறையில் ஒருவர் வந்தால் அவரை வேறு விதமாகவும் வெளியேற்றலாம்.

நம் அறைக்குள் நம் அனுமதியில்லாமல் ஒருவர் வந்திருப்பதை உணர்கிறோம். அந்த உணர்வை ஒதுக்கிவிட வேண்டும், அவரை ஏறெடுத்தும் பார்க்கக் கூடாது. இதன் மூலமாக நாம் நம் வேலையில் ஆழ்ந்து இருக்கிறோம் என்பதை அவருக்குத் தெரிவித்துவிடவேண்டும்.

இதையும் மீறி அவர், ''ஐயா!'' என்று அழைக்கிறார். அவர் அழைப்பைக் காதில் வாங்கிக்கொள்ளக்கூடாது. நாம் வேலையில் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டுவிடவேண்டும். இன்னும் ஆழ்ந்த; இன்னும் ஆழ்ந்து நாம் நம் வேலையில் ஈடுபட்டுவிட வேண்டும்.

வந்தவர் சற்றுநேரம் இருந்து பார்ப்பார். பிறகு ''ஆழ்ந்து வேலையில் இருக்கிறார் இப்போது அவரைத் தொந்தரவு செய்ய கூடாது. இன்னொரு சமயம் பார்த்துக்கொள்ளலாம்'' என்று எண்ணிக்கொண்டு தாமே அங்கிருந்து வெளியே போய்விடுவார்.

அவர் அங்கிருந்து போகாமல் எப்படியாவது நமது கவனத்தைக் கவரமுயலுகிறார். நம்மாலும் அமைதியாக இருக்க

முடியவில்லை. இப்போது அவர் பக்கம் திரும்புகிறோம். ''தங்களுக்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும்?'' என்று கேட்கிறோம். அவருடைய விருப்பத்தை ஆராய்கிறோம்.

அவர் விருப்பம் உடனே நிறைவேற்றக்கூடியதில்லை. அதனால் ''இன்னொரு முறை வாருங்கள் நீங்கள் விரும்பியதைக் செய்கிறேன் என்று சொல்லி அவரை அனுப்புகிறோம்.

அவருடைய ஆசையை ஆராய்வதன் மூலம் அதை உடனே நிறைவேற்றலாம் முடியாவிட்டால் ஒரு கெடு வைத்து அவரை உடனே அனுப்பிவிடலாம்.

நாம் தியானத்தில் இருக்கிறோம். அப்போது எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்றோ சினிமாவுக்குச் செல்லவேண்டும் என்றோ ஆசை வருகிறது. அதை நம்மால் ஓதுக்கிவிட முடியவில்லை.

அந்த ஆசையோடு மோதவேண்டும். இப்போது சினிமா வுக்குப் போயாக வேண்டுமா? இதற்கு முன் எத்தனை சினிமாக் கள் பார்த்திருக்கிறோம்? அதனால் என்ன பயனை அடைந்தோம் என்று சினிமா பார்ப்பதன் மூலமாகவும் நாம் அடையும் புதிய பயன் என்ன? அது தியானத்தை விட உயர்ந்த பயனைத் தரக்கூடியது தானா? என்ற ஆசையைத் தோற்றுவிக்கும் மனதோடு மோதி பார்க்க வேண்டும். அதைப் பார்த்துக் கேள்விகள் கேட்க வேண்டும். அதனுடன் விவாதிக்கவேண்டும். அதற்கு அறிவூட்ட வேண்டும்.

அப்போது, ''தியானத்தைப் போல அவ்வளவு பயன் தரக்கூடியது அல்ல சினிமாவுக்கு போவது'' என்று மனம் பதில் சொல்லும்.

''அப்படியானால் இப்போது ஏன் என் தியானத்திற்கு நீ உதவி செய்யக் கூடாது'' நீ முதலில் எனக்கு உதவி செய் இன்னொருசமயம் நாம் சினிமாவுக்குப் போகலாம். ஏன் நாளைக்கே கூட போகலாம் என்று சொல்லி மனதை நம் வசப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

எப்போதுமே மனத்துடன் அடம்பிடிக்கக்கூடாது. அவ்வப் போது மனத்தின் ஆசையை நிறைவேற்றி அதைக் கொஞ்சம் விட்டுப் பிடிக்கவும் வேண்டும்.

ஆனால் அது ஆசைப்படும் எல்லாவற்றுக்கும் அனுமதி கொடுக்கக்கூடாது. சாதாரணமான ஆசையாக இருந்தால் போனால் போகிறது என்று அதை நிறைவேற்றிக் கொள்ள அதற்கு இடம் தரலாம்.

இது அவ்வப்போது சிறிது காபி சாப்பிடுவது போன்றது!

காபியும், தேனீரும் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடக் கூடிய பானங்கள், அதனால் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் காபியையோ, தேனீரையோ அருந்தக்கூடாது என்று நான் வற்புறுத்துவது உண்டு.

பழக்கம் காரணமாக காலையில் காபி சாப்பிட மனம் விரும்பினால் கொஞ்சம் சாப்பிட அனுமதிக்கலாம். இதனால் ஒன்றும் பெரிய தவறு ஏற்பட்டுவிடாது.

''உனக்குக் காபி வேண்டுமா? கொஞ்சம் தருகிறேன்'' என்று சொல்லி அதை அமைதிப்படுத்த முயலலாம்.

அடுத்தகணம் ஒரு டம்ளர் பாலை எடுத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். அதில் சிறிது காபி டிக்காஷனை விடவேண்டும். இதைப் பார்க்கும் மனதுக்கு ஒரு திருப்தி வந்துவிடும்.

''நான் காபி சாப்பிடப்போகிறேன்'' என்று அது மகிழ்ச்சியடையும்.

குறும்புக்கார குழந்தையை அன்புடனும் தந்திரத்துடனும் நடத்தி அதை நம் வயப்படுத்துவதுபோல, மனதையும் நடத்தி நம் வயப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மனதுக்கு அறிவு ஒளியைப் பாய்ச்சவேண்டும். அதனுடன் விவாதம் செய்து அதைத்திருத்தவேண்டும். எதற்கும் அதை அதன் போக்கிலேயே விட்டுவிடக்கூடாது. அவ்வப்போது அதன் போக்கிலேயே விட்டுத் திருப்பவும் வேண்டும்.

இவை எல்லாம் மனத்தை நம் வயப்படுத்துவதற்கு உரிய உபயோகமான தந்திரங்கள் ஆகும். தொடர்ந்து இத்தகைய பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது காலப்போக்கில் மனம் நம் கட்டுக்குள் அடங்கி ஒடுங்கிவிடும். இந்த நிலையில் நாம் போதுமான அளவு தியானத்தில் திறமை பெற்றுவிடுவோம்.

'உன் மனதை என்மீது மட்டும் நிலைத்து இருக்கும்படிச் செய். உன் எண்ணங்களையும் என்மீது நிற்கும்படிச் செய். இனி என்னிடமே நீ வாழ முயன்று பார்' என்று கண்ணபிரான் கீதையில் சொல்கிறார்.

பரிபூரணமான யோகம்தான் மிக உயர்ந்த இறைவழி பாடாகும்.

மனம் இறைவன்மீது நிலைபெறவில்லை என்றால், அதை அதன் போக்கில் சிறிதுகாலம் விட்டுப் பிடிக்கவேண்டும். எப்படி யாவது இறைவன்மீது அதன் கவனத்தை நிலைபெறும்படிச் செய்து விடவேண்டும்.

தியானத்தில் இது அடுத்த படியாகச் செய்து பார்க்க வேண்டிய மிக உயர்ந்த தியானப் பயிற்சியாகும். இது பரிபூரண மான தியானப் பயிற்சி நிலைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும்.

இந்தப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள முடியவில்லை என்றால் கவலைப்பட வேண்டாம். நம்முடைய தொழிலைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டு இருக்கவேண்டும். நம் தொழிலைச் செய்து கொண்டு இருக்கும்போதே "உனக்காகவே இந்தத் தொழிலைச் செய்கிறேன்" என்று மனத்திடம் கூறவேண்டும்.

நாம் செய்யும் தொழிலில் ஏதாவது பயன் கிடைத்தால் அந்தப் பயனையும் அதற்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

தியானம் செய்வதற்கு ஓர் இடத்தில் அமர்கிறீர்கள். தியானம் செய்வதற்கு வேண்டிய மன அமைதியில்லை. உடனே தியானம் செய்யும் இருக்கையில் இருந்து எழுந்து விடுங்கள்.

எழுந்து சும்மா இருக்காதீர்கள். ஏதாவது உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒரு வேலையைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். அந்த வேலையைச் செய்யும்போது அதில்முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யுங்கள்.

இது தூங்குவதற்கு முயலுவது போன்றது. தூக்கம் வரவில்லை என்றால் வீணாகப் படுக்கையில் புரண்டுகொண்டு இருக்கக்கூடாது. உடனே படுக்கையை விட்டு எழுந்து விட வேண்டும். நமக்குப் பிடித்தமான ஏதாவது ஒரு வேலையில் ஈடுபட வேண்டும். தூக்கம் வருகிற வரையில் வேலையில் ஆழ்ந்து ஈடுபடவேண்டும்.

இதன் பிறகு நீங்கள் தூங்கச் சென்றால் நிம்மதியாகத் தூங்கலாம்.

ஓர் இடத்தில் உட்கார்ந்து தியானம் செய்வதில் எல்லாருக்கும் உற்சாகம் இருக்காது. வேலையில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்களுக்கு ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து தியானத்தைச் செய்யமுடியாது. அதனால் என்ன?

அவர்களும் தியானம் செய்வதற்கு வேண்டிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. அவர்கள் செய்யும் தொழிலின் மூலமாகவே தியானம் செய்யலாம், இதைத்தான் கர்மயோகம் என்று சொல்வார்கள்.

உடம்பு ஒரு தொழிலில் ஈடுபட்டு இருக்கும்போது அதை நிறைவேற்றும் நோக்கம் தியானமாகவே இருக்கலாம்.

தியானம் என்பது என்ன?

நாம் எதைச் செய்கிறோமோ அதில் முழுமனத்தையும் ஈடுபடுத்திச் செய்வதுதான் தியானம்.

ஒரு நண்பரைப் பற்றி நினைத்தாலும், ஒரு தொழிலில் ஈடுபட்டாலும் ஒரு பாத்திரத்தைச் சுத்தம் செய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டாலும் முழுமனத்தையும் அதில் ஈடுபடுத்திச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதே தியானம். தியானம் இல்லை என்றால் பத்துப் பாத்திரத்தைக்கூடச் செம்மையாகச் சுத்தம் செய்துவிட முடியாது. அதில் ஏதாவது அழுக்கு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

ஒரு காரியத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சரியாகச் செய்வதுகூட தூல தேகத்தால் செய்கிற தியானம்தான்.

ஒரு வேலையும் செய்யாமல் ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து ஒன்றைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திப்பது சூக்குமத் தேகத்தால் செய்யும் தியானமாகும்.

மனத்தில் தியானம் செய்துகொண்டு இருக்கும்போது உடம்பை நெகிழச் செய்து அதை ஓய்வு பெறச் செய்யவேண்டும்.

அமைதியாக ஓர் இடத்தில் அமரவேண்டும். தியானத்துக்குத் தேர்ந்து எடுத்துக்கொண்ட ஒரு பொருளின் மீது மனம் படியும்படிச் செய்யவேண்டும். அப்போது இதற்கு உரிய ஒரு மந்திரத்தையும் திரும்பத் திரும்ப ஓதவேண்டும்.

வேறு எதைப்பற்றியும் நினைக்கக் கூடாது. எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட வேண்டும். நம் உள்ளே இருந்து எழும் ஒலியைக் கேட்பதற்காகக் காதுகளையும், கண்களையும், வாயையும்

வெளியில் இருந்து வரும் எதையும் ஏற்காமல் தடுத்து விட வேண்டும். நம்முள்ளே ஒலிக்கின்ற உயிரின் குரலைக் கேட்பதற்கு இவை எல்லாம் மிகவும் அவசியமாகின்றன.

இந்த நிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு தூல தேகமும், சூக்கும தேகமும் பரிபூரணமான அமைதியைப் பெறவேண்டும்.

மனதும், உடம்பும் முழுவதுமாக நெகிழ்ந்து ஓய்வு பெறும் படிச் செய்யவேண்டும். வேறு எதிலும் கவனத்தைச் சிதறவிடாமல் நம் உள் ஒலிக்கின்ற உயிரின் குரலை, அதன் ஒலியை மட்டும் கேட்பதற்கு நாம் தயாராகவேண்டும்.

கண்களைத் திறக்கவேண்டாம் ஆனால் உள்நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். நம் உள்ளே என்ன நிகழ்ந்துகொண்டு இருக்கிறது என்பதை மட்டும் ஆழ்ந்து நோக்கவேண்டும். நம் உள் இருந்து எழும் உயிரின் அதிர்வு அலைகளைக் கூர்ந்து கவனிக்கவேண்டும்.

இதைத்தவிர வேறு எதையும் செய்யத்தேவை இல்லை அப்போது நம் உள் நிகழ்வதைக்கேட்கலாம். அதை நன்கு அனுப வித்து மகிழலாம்.

மந்திரத்தை ஓதுவதுடன் நம் மூச்சையும் எந்த வகையிலாவது வசதியாக அதனுடன் இணைத்து இயங்கச் செய்ய வேண்டும். அப்படி இயங்கும்போது மந்திரத்தின் ஒரு பகுதியை உள்ளே செல்லும் மூச்சுடனும், மற்றொரு பகுதியை வெளியே வரும் மூச்சுடனும் பிரித்து இணைத்துக்கொள்ளலாம்.

உள்ளே செல்லும் மூச்சுடன் மந்திரத்தை ஒரு முறையும், வெளியே வரும் மூச்சுடன் அதே மந்திரத்தை மற்றொரு முறையும் இணைத்து மானசிகமாக ஓதலாம்.

இப்போது ஆழ்ந்து கவனித்தால் மூச்சே மந்திரத்தை ஓதுவதைக் கேட்கலாம், இதனுல் ஏற்படும் இன்பத்தை அனுபவித்து மகிழலாம்.

மூச்சு உள்ளே செல்லும்போது அது முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகத்துக்குச் சென்று அதைத் தொடுவதாகப் பாவித்து உணர வேண்டும்.

மூச்சு வெளியில் செல்லும்போது முதுகுத் தண்டின் அடிப் பாகத்தில் இருந்து தலையின் உச்சிப் பகுதிக்குச் செல்வதாகப் பாவித்து உணரவேண்டும்.

மூக்கின் மூலமாக மூச்சு உள்ளேயும் வெளியேயும் சென்று வருவதாக எண்ணக்கூடாது.

ஆரம்பத்தில் முதுகுத் தண்டிற்குள் மூச்சு மேலும் கீழும் இயங்குவதாகப் பாவித்து உணர்வது கடினமாக இருக்கும். அப்போது மூச்சு வழக்கம்போல் மூக்கின் வழியாக உள்ளேயும் வெளியேயும் சென்று கொண்டு இருப்பதாகவே கருதவேண்டும்

சில மாதங்கள் இந்த உணர்வுடன் பயிற்சி செய்து வந்தால் மூச்சு முதுகுத் தண்டிற்குள் மேலும் கீழும் இயங்கிக்கொண்டிருப்பதை உணரமுடியும்.

ஆழ்ந்த தியானப் பயிற்சி கைவரப்பட்டவுடன் மூச்சு முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகத்தில் இருந்து மேலே சென்று தலையின் உச்சிப் பகுதியைத் தாக்குவது போன்ற இன்ப உணர்வு ஏற்படும்.

இவ்வாறு முதுகுத்தண்டின் உள்ளே மூச்சு மேலும் கீழுமாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பதை அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கும் போது ஒரு இனிய மென்மையான வெப்பம் நம்முள் ஏற்படுவதை உணர்ந்து மகிழலாம்,

இந்த இனிய வெப்ப உணர்வை அனுபவிக்க முயற்சிசெய்து பாருங்கள். அதை நழுவ விட்டுவிடாதீர்கள்.

ஒருமுறை அந்த இன்ப உணர்வு கிடைத்தவுடன் முழுக் கவனத்துடன் அதைத் திரும்பத் திரும்பப் பெற்று மகிழ்வதற்கு முயலுங்கள்,

இவ்வாறு ஏன் அதில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்? ஆழ்ந்து கவனித்தால் முதுகுத் தண்டுக்குள் இருக்கும் துவாரத்தின் வழியாகத் தூலமான சக்தி இயங்கிக் கொண்டு இருப்பதை உணரலாம். முதுகுத் தண்டுக்குள் இருக்கும் ஆதார நிலைகளை யும் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த ஆதாரங்களைத்தான் ஆன்மிகக் கேந்திரங்கள் என்று யோகியர்கள் சொல்வார்கள்.

பல்வேறு நரம்புக் கூட்டங்களால் ஆக்கப்பட்டிருப்பவை ஆன்மிகக் கேந்திரங்கள். தியானத்தின்போது இந்த ஆன்மிகக் கேந்திரங்களைக் கூர்ந்துநோக்குவதற்கு உரிய கருவியாகமனத்தைக் கொள்ளலாம்.

மனதை கீழ் ஆதாரங்களில் நிலைக்கும்படிச் செய்வது அறிவுடைய செயல் ஆகாது. கீழ் ஆதாரங்களில் தோன்றுகிற

இனிய வெப்பத்தில் மனம் ஈடுபட அனுமதிக்கக்கூடாது, அதை மேல் நோக்கிச் செல்லும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

இதயப் பகுதியாக அனாகத ஆதாரத்தையோ, புருவ மத்திப் பகுதியாகிய ஆக்ஞை ஆதாரத்தையோ நோக்கி மனம் செல்லும்படிச் செய்ய வேண்டும், தியான ஆற்றல் முழுவதையும் கொண்டு மனத்தை மேல்நோக்கியே செல்லும்படிச் செய்யவேண்டும்.

உடம்பில் உள்ள எல்லா நரம்புகளுமே புருவ மத்திக்கு நேர் உள் பகுதியில் ஒரு இடத்தில் சந்திக்கின்றன என்று யோகியர்கள் கருதுகின்றனர். அந்த இடம்தான் சிவசக்தி இயங்கும் இடம் என்று அவர்கள் சொல்லுகின்றனர்.

நம் உடலில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியையே யோகியர்கள் நந்தி என்று சொல்கிறார்கள்.

உடம்பில் உள்ள மற்ற சுரப்பிகளுக்கு எல்லாம் தலைமைச் சுரப்பியாக பிட்யூட்டரி சுரப்பி இருந்து மற்ற சுரப்பிகளை இயக்கு கிறது.

இதனால்தான் சிவத்தின் முன்னிலையில் நந்தி சிவகணத்தின் தலைவராக விளங்குகிறார் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

உடம்பின் முழு இயக்கத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தும் ஆற்றல் பிட்யூட்டரி சுரப்பிக்குத்தான் உண்டு எனவே இதை உடம்புக்குள் இருக்கும் மற்றொரு உடம்பு என்றும் சொல்லலாம்.

தெய்விகக் கேந்திரமாகிய புருவமத்திக்கு உள்ளே இருக்கும் உடம்பின் உடம்பாகிய இந்த இடத்தையோ, அன்பு தோன்றி மலரும் இடமாகிய இதயகமலத்தையோ தியானம் செய்வதற்கு உரியதாகத் தேர்ந்துகொள்ளலாம்.

தியானத்தில் ஈடுபட்டு இருக்கும்போது சில சமயங்களின் 'ஹம்' என்ற மிகநுட்பமான ஒலி உள்ளிருந்து எழுவதைக் கேட்கலாம்.

அந்த ஒலியைக் கூர்ந்து கேட்டோமானால் அது மறைந்து விடும்,

இது ஒரு காதலியைப் போன்றது, அவளைக் காதலன் பார்த்தால் அவள் அவனைப் பார்க்கமாட்டாள்.

காதலன் வேறு ஏதாவது ஒன்றைப் பார்க்கும்போதோ அவள் அவனைக் கூர்ந்து பார்ப்பாள்.

தியானத்தில் 'ஹம்' என்ற உள் ஒலியைக்கேட்பது ஆன்மிகக் காதலின் அடையாளமாகும்.

இறை ஒலியை நாம் கவனிக்காமல் இருக்கும்போது அது நம்மை நேசிக்கிறது. நாம் இறை ஒலியைக் கேட்க முயலும்போது அது மறைந்துவிடுகிறது.

இதனால் ஹம் என்ற இறை ஒலியைக் கவனிக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்துவிடக் கூடாது இறை ஒலியைக் கேட்கும்போது நம் உள்ளம் கிளர்ச்சி பெறுகிறது அதனால் மனத்தின் அமைதி குலைகிறது. சட்டென்று மனம் பலவீனப்படுவதால் நம்மால் அந்த ஒலியைத் தொடர்ந்து கேட்க முடியாமல் போய்விடுகிறது அவ்வளவுதான்.

இது நீர் நிறைந்த ஓர் அண்டாவில் நமது முகத்தைப் பார்ப்பது போன்றது, அண்டா நீரில் தெரியும் முகத்தை அடைவதற்கு முயன்று அதைத் தீண்டினால் நீர் கலங்கிவிடுகிறது அப்போது நீரில் ஏற்பட்ட அலைகளினால் அதில் தெரிந்த நம்முடைய முகம் மறைந்துவிடுகிறது.

நம் முகம் மறைந்துவிட்டதே என்று கவலைப்படவேண்டாம் அமைதியாகக் காத்துக்கொண்டு இருப்போம். அண்டாவில் இருக்கும் நீரைக் கூர்ந்து பார்த்துக்கொண்டே இருப்போம். அண்டாவின் நீர் கலங்கியதால் எழுந்த அலை மெதுவாக ஓய்ந்துவிடும். அடுத்தகணம் அண்டாவின் நீரில் நம் முகத்தை முன்போலத் தெளிவாகப் பார்க்கலாம்.

தியானத்தின்போது நம் மனத்தில் ஏற்படும் நிகழ்ச்சியும் இதுபோன்றது தான் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

தியானத்தில் போதுமான பயிற்சி வந்த பிறகு மன அமைதியைக் குலைக்கக் கூடிய கிளர்ச்சியோ பயமோ தோன்றாது. இதனால் நம் உள் எழும் உள் ஒலியை; இறை ஒலியை அமைதியாகக் கேட்கலாம்,

நாம்கேட்பது இந்த பிரபஞ்சத்தின் ஒலிதானா என்று வியக்கும்படி இருக்கும். இது நம்முடைய கற்பனையாகக் கூட இருக்கலாம். இருந்தாலும் இதனால் ஒன்றும் தலைமுழுகிப் போய்விடாது.

இது கற்பனையே என்றாலும் மற்ற கற்பனைகளைவிட இது மிக உயர்ந்த கற்பனையாகும்.

பேயையோ பிசாசையோ பற்றி நாம் கற்பனை செய்யவில்லை, இது தெய்வத்தைப் பற்றிய மிக உயர்ந்த கற்பனை, இது மிக மிக இனிமையான புனிதமான கற்பனையாகும்.

நல்ல பொருள்களைப் பற்றிக் கற்பனை செய்வது மிகவும் நல்லது.

நம்முடைய கற்பனைப் பொருள்களைப் போலவே நாமும் வாழமுடியும்.

நேரில் ஒரு பொருளைப் பார்க்கவோ, கேட்கவோ முடியாத போது கற்பனையின் மூலம்தான் அதைப்பார்க்கவும் கேட்கவும் தொடங்கவேண்டும்.

முடிவாக அது நமக்குக் கைகூடி வரும்போது நாம் செய்த கற்பனையில் இருந்து அது சிறிது வேறுபட்டு இருக்கலாம். அவ்வளவுதான்.

இதனால் இவை எல்லாம் வெறும் கற்பனை அனுபவங்கள் என்று எண்ணிவிட வேண்டாம்.

தியானத்தில் இருந்து வெளிப்பட்டவுடன், உள்ளே செல்லும் மூச்சையும், வெளியே வரும் மூச்சையும் படிப்படியாக நீண்ட நேரம் நின்று இயங்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

ஒவ்வொரு மூச்சையும் நீட்டி, நீளமாக விடவேண்டும்; இழுக்கவேண்டும். நீண்டநேரம் நின்று இயங்கும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

காற்று மூக்கு வழியாக உள்ளேயும், வெளியேயும் செல்வதை உணர வேண்டும். மெதுவாக ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும். மெதுவாக நிதானமாக மூச்சை வெளியே விடவேண்டும் தியானத்தை இப்படியே தொடர்ந்து பலமுறை செய்து பழகி வரவேண்டும்.

உள்ளியது எய்தல் எளிதுமன் மற்றுந்தான்
உள்ளியது உள்ளப் பெறின்.

—திருக்குறள்,

17 தந்திர யோகம்



“திருமணம் செய்து கொண்டவுடன் தந்திர யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபடலாமா?'' என்று சிலர் என்னைக் கேட்கிறார்கள்.

தந்திர யோகம் என்பது 'ஆண் பெண் உடல் உறவைப் பற்றியது' என்று அவர்கள் தவறாக எண்ணுகிறார்கள். எந்த விதத்திலும் ஆண், பெண் உடல் உறவுடன் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல தந்திர யோகம்.

தந்திர யோகத்தைப் பற்றிச் சான்றோர்கள் எழுதிய நூல்கள் எல்லாம் ஆண், பெண் உடல் உறவைப் பற்றிப் பேசவில்லை. ஆனால் ஆன்மிகக் கூட்டுறவைப் பற்றியே பேசுகின்றன. நமக்குப் புரியக்கூடிய ஆண் பெண் உறவைப் பற்றிய வார்த்தைகளைக் கொண்டு சாதாரண மக்களுக்குப் புரியாத ஆன்மீகக் கூட்டுறவைப் பற்றி விளக்கி இருக்கின்றன.

தமிழ் மரபில் ஒரு ஆணோ, பெண்ணோ தன்னைத் தலைவியாகப் பாவித்துக்கொண்டு இறைவனைத் தலைவனாக்கி அவனை மணந்து கொள்ளும் வழக்கம் இருந்தது. இப்போதும் யோக வாழ்க்கையில் நடைமுறையில் இருக்கிறது.

இதுபோல கிருத்துவ மரபில் ஒரு பெண் இறைவனையோ சர்ச்சையோ மணந்து கொள்வதும் உண்டு. யூத மரபிலும்,

ஒருவர் தோரா என்ற இறைவனை மணந்து கொள்வது உண்டு. இந்தத் தெய்விகத் திருமணத்தில், பெருமணத்தில், உலக வழக்கில் உள்ளது போன்ற உடல் உறவுக்கு இடம் ஏது?

உண்மையில் இந்தத் தெய்விகப் பெருமணத்தில் உடல் உறவைப் பற்றிய பேச்சுக்கே இடம் இல்லை.

தந்திர யோகமும் தெய்விகப் பெருமணம் பற்றிப் பேசுவது தான்.

நம் ஒவ்வொருவர் உள்ளேயும் சிவனும், சக்தியும் சேர்வது உண்டு. சிவன் என்பது ஆண்மைத் தன்மையை உணர்த்தும் ஆன்மிக அதிர்வு அலையை உணர்த்துவது. சக்தி என்பது பெண்மைத் தன்மையை உணர்த்தும் ஆன்மிக அதிர்வு அலையைக் குறிப்பது.

இந்த இருவகை ஆன்மிக அதிர்வு அலைகளும் இணைவதையே ஆன்மிகக் கூட்டுறவு என்று யோகியர்கள் சொல்கிறார்கள்.

சக்தி என்பது படைத்தலையும் படைத்தவற்றை செயல் படுத்தலையும் செய்கின்ற ஆற்றலாகும்.

படைப்புக்கும், செயல்படுத்தலுக்கும் அடிப்படையாக இருக்கும் நிலையான ஆற்றலுக்குச் சிவன் என்று பெயர்.

நம் உடம்பில் தொப்புளுக்கு மேலே இருக்கும் பகுதியில் சிவனுடைய ஆற்றல் விளங்குகிறது. தொப்புளுக்குக் கீழே இருக்கும் பகுதியில் சிவசக்தியின் ஆற்றல் விளங்குகிறது,

நம் ஒவ்வொருவரையும் கீழ்நோக்கி இழுக்கிற எந்த சக்தியையும் நாம் மேல்நோக்கிச் செல்லும்படிச் செய்யவேண்டும்.

நம் புலன்வழி நம்மை இயங்கும்படிச் செய்கின்ற நுட்பமான படைப்பு ஆற்றல் எல்லாம் நம்மைக் கீழே இழுக்கும் சக்தியாகும். இதை நம் அறிவாற்றலால் மேல்நோக்கிச் செல்லும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

ஆழ்ந்த தியானத்தில் இருக்கும்போது நம் மனம் அமைதியுடனும் அசையாமலும் இறை உணர்வுடனும் இருக்கிறது.

இந்த நிலையில் நாம் ஒருவகையான இனிமையான புனித வெப்பத்தை நம் உடலுக்குள் உண்டாக்குகிறோம். இதுதான் சக்தி.

நாம் உண்டாக்கிய சக்தியாகிய இனிய வெப்பம் மெல்ல மெல்ல மேல்நோக்கி, சிரசை நோக்கிச் செல்கிறது. நம் சிரசில் சிவன் இருக்கிறது, சக்தி அங்கு சென்றதும் சிவனுடன் சேர்கிறது.

முதுகெலும்பின் கீழ்ப்பாகத்தில் குண்டலினி சக்தி சேமித்து வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நாம் தியானப் பயிற்சியில் முதிர்ச்சி அடையும்போது அந்தக் குண்டலினி சக்தியை நம் தியான ஆற்றலால் எழுப்புகிறோம்.

ஆழ்ந்த தியானத்தில் நம்முடைய மனம் ஏகாந்த நிலையை அடையும்போது தான் குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்படுகிறது.

சிவனும் சக்தியும் இணைதல் என்பது ஒரு கற்பனை உருவம் தான்.

ஆன்மிக போதனை செய்வதற்கு சிவன், சக்தி போன்ற பரி பாஷைகளும், குறியீட்டுச் சொற்களும், கற்பனை மொழிகளும்தான் தேவைப்படுகின்றன,

பைபிளை எல்லாரும் படித்துப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்று எண்ணிவிடவேண்டாம். இதுபோலவே உலகில் இருக்கும் எல்லா சமய மதங்களின் பழமையான வேத நூல்களையும் எல்லாரும் படித்துப் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

காரணம், அவை மறைவான உட்பொருளைக் கொண்ட பரி பாஷைகளால் குறியீட்டுச் சொற்களால் இயற்றப்பட்டிருப்பதுதான் இதனால்தான் இவைகளை மறைகள் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

தந்திர யோகம் பற்றிய நூல்கள் பொதுவாக ஆன்மிகப் பெண்மை ஆற்றலையும் ஆன்மிக ஆண்மை ஆற்றலையும் பற்றிச் சொல்கின்றன. பாரதநாட்டு தந்திர யோக நூல்கள் ஆன்மிகப் பெண்மை ஆற்றலைச் சக்தி என்றும் ஆன்மிக ஆண்மை ஆற்றலைச் சிவன் என்றும் சொல்லுகின்றன. இந்த சிவசக்தி ஆற்றல்கள் ஒன்று கூடுவதைப் பற்றியே அதில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது ஆன்மிக இணைப்புதான். உடல் உறவு இணைப்பு அல்ல.

தந்திரயோக நூலில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பரிபாஷைச் சொற்களில் தூலமான ஆண், பெண் உடல் உறவுகளைப்பற்றிய செய்திகள் எதுவும் கிடையாது. அவை ஆண், பெண் உறவைப்

பற்றி குறிப்பன என்று எண்ணுவது வெறும் புலன் வழிப்பட்ட மயக்கமேயாகும்.

இவ்வாறு தவருகப் பொருள் கொள்வது தந்திர யோக மரபுக்குச் சிறிதும் பொருந்தாது. முற்றிலும் விரோதமானது.

தந்திர யோகத்தில் இருக்கும் பரிபாஷைகளைக் கொண்டு தங்கள் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப அதைத் தவருகப் பயன்படுத்து கிருர்கள். "நான் தந்திர யோகம் பற்றிக் கற்பிக்கிறேன்" என்றும் சொல்கிருர்கள்.

"இரவு என்னுடன் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று அழைக்கிருர்கள்.

இதை நான் சொல்வதற்கு மிகவும் வருத்தப்படுகிறேன். தந்திர யோகத்தைப் போதிப்பதாக நடிக்கும் அந்தக் குருமார்கள் உடல் உறவை விரும்பினல் வெளிப்படையாகவே தங்கள் எண்ணத்தை வெளியிடலாம்.

"நீ என்னுடைய மாணவிதான். இருந்தாலும் உன்னை நான் காதலிக்கிறேன்" என்று மாணவியிடம் தெளிவாகச் சொல்லிவிடலாம். "தந்திர யோகம் கற்பிக்கிறேன்" என்று யோகத்தின் பெயரைச் சொல்லி ஏமாற்றக் கூடாது.

இப்படி வெளிப்படையாகப் பேசாமல் ஏன் தவருக நடக் கிருர்கள்?

"தந்திர யோகத்தைப் பற்றிப் பேசும் பழைய வேதங்கள் இப்படித் தவருக உடல் உறவை வைத்துக் கொள்வதற்கு இடம் தருகின்றன" என்று நம்புகிருர்கள். இது அவர்களின் மிகத் தவருன நம்பிக்கையாகும்.

தந்திர யோகத்தின் நுட்பத்தைத் தவருக உணர்ந்தவர்கள் தங்கள் எண்ணத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளத் தந்திர யோகத்தைப் பயன்படுத்துகிருர்கள்.

"பேய்கள்கூட வேதங்களை மேற்கோள் காட்டுகின்றன" என்று ஒரு பழமொழி இருக்கிறது.

தந்திர யோகத்தை நன்கு அறிந்தவர்கள் அதைப்பற்றிப் பேசுகிற பேச்சுகளுக்கும், தந்திர யோகத்தை அறிந்திருப்பதாக

நடிப்பவர்கள் பேசுகிற பேச்சுகளுக்கும் பெரும் வேறுபாடு இருக்கிறது.

தந்திர யோக நூல்களில் 'மதிய' அதாவது 'மதியம்' என்று ஒரு சொல்வருகிறது. இது மதுவைக் குறிக்கிற சொல் என்கிறார்கள் தந்திரயோகத்தின் நுட்பத்தை அறியாதவர்கள்.

தந்திர யோகத்தை உண்மையாகப் பின்பற்றுதவர்கள் "நீ என் தேவி! நான் உன் தேவன்! நாம் இருவரும் சேர்ந்து முதலில் மது அருந்துவோம் பிறகு உடல் உறவு வைத்துக்கொள்வோம்" என்று சொல்லி ஏமாற்றுகிறார்கள்.

மதியம் உண்பது என்ற சொல்லுக்கு மதுவைக் குடிப்பது என்று பொருள் இல்லை.

தந்திர யோகத்தின்படி மதியம் உண்பது என்பது வெறியூட்டும் அறிவைக் குலைக்கும் மதுவைக் குடிப்பது அல்ல; நம் உடம்பில் உள்ளேயே இருக்கும் சுரப்பிகளில் ஊருகின்ற மதுவை; அமுதத்தை அருந்துவதாகும்.

துல்லியமாகச் சொல்லவேண்டுமானால் நம் உடம்பில் சிரசின் பின்பக்கத்தில் பிட்யூட்டரி பினியல் என்ற சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இவற்றைச் சுற்றி நுட்பமான ஒருவகை நீர் சுரக்கிறது. இந்த நீரை இன்றைய மருத்துவ உலகின் எந்த ஆராய்ச்சிக் கருவி களாலும் சோதனைக்கு உட்படுத்த முடியவில்லை.

இந்த நீரைத்தான் தந்திரயோகம் மதியம் என்று சொல் கிறது. சிவனும் சக்தியும் நம் சிரசுக்குள் இணையும்போது சாதகர் இந்த 'மதியம்' என்ற அமுதை அருந்துகிறார். இதை வள்ளலார் மதிமண்டலத்தை அமுதம் என்கிறார்.

இந்த மதியத்தை; மதி மண்டலத்து அமுதத்தை அருந்தும் போது சாதகர் பேரின்பத்தைப் பெறுகின்றார். இந்த அமுதம் உண்டவர்கள் தூய ஆன்மிக இன்பத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். உலக இன்பத்திலிருந்து விடுபட்டு உயர்கிறார்கள்.

துர்பாக்கியவசமாக இத்தகைய அரிய உண்மைகள், போலி யான யோக உடல் பயிற்சியாளர்கள் மத்தியில், உலகம் எங்கும் தவறாகவே அர்த்தம் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இந்தத் தவறான பொருள் மிகத் தீவிரமாகப் பிரசாரம் செய்யப்பட்டு பரவி வருகிறது.

இந்தத் தவறான முறையிலேயே சிலர் தந்திர யோகத்தைப் போதித்துக் கொண்டும் இருக்கிறார்கள். சாதகர் ஒழுங்காகத் தியானம் செய்து வருகிறபோது மதிமண்டல அமுதத்தை அருந்தி புனிதமான இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

யோகத்தில் தியானம் உச்ச நிலையை அடைகிற போது நம் சிரசுக்குள் தந்திர யோகத்தில் சொல்லப்படும் சிவசக்தியின் கூட்டுறவு ஏற்படுகிறது. இத்தருணத்தில் மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் பரிபூரணமான புனித அமைதியைப் பெறுகிறது.

இதை விஞ்ஞான அனுபவ அறிவியல் அடிப்படையிலும் நிருபிக்கலாம். உடம்பு பரிபூரணமான அசைவற்ற நிலையில் இருக்கும்போது சாதகர் தம் உடம்புக்குள் ஒருவகையான இனிய வெப்பத்தைப் பெற்று அதை அனுபவிக்கிறார்.

காரணம் அத்தருணத்தில் உடம்பின் சக்தி சிறிதும் வீணாவதில்லை, அது சமநிலை பெறுகிறது.

மின்சாரத்தைச் சேமித்து சமநிலைப்படுத்தும் ''கண்டன்சர்'' என்ற கருவியில் கைவைத்துப் பார்த்தால் அதில் ஒரு இளம் சூடு இருப்பதை உணரலாம்.

அதைப்போலவே தியானத்தின் உச்சநிலையில் பரிபூரண அசைவற்ற நிலையில் இருக்கும் யோகியின் உடம்பிலும் ஒரு இனிய இளம் சூடு இருப்பதை உணர்ந்து அனுபவிக்கலாம்.

கெட்டுப் போகாத ஒரு பாட்டரியைத் தொட்டுப் பார்த்தால் அதில் இளம் சூடு இருக்கும். மின்சாரம் அதனுள் ஓடிக்கொண்டு இருப்பதில்லை,

ஆனால் மின்சாரம் அதில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் அது இளம் சூட்டுடன் இருக்கிறது.

தியானத்தின்போது பிராண சக்தியை நம் உடம்பில் நாம் சேமித்து வைக்கிறோம். இதனால் நம் உடம்பில் இனிய இளம் சூடு உண்டாகிறது.

தியான நிலையில் மனம் சிறிதும் அசைவதில்லை. மனஅமைதியைக் கெடுக்கும் எண்ணங்களும் மனத்தில் எழுவதில்லை.

மனத்தைச் செயல்படுத்துவதற்கு ஓரளவு சக்தியைப் பயன்படுத்தவேண்டும். இந்த சக்தியைத்தான் தியானத்தின்போது சேமித்து வைக்கிறோம்.

இந்தச் சேமிப்புச் சக்திதான் சமநிலையை உடையபுனிதமான இனிய வெப்பத்தை நம் உடம்பில் ஏற்படுத்துகிறது.

நல்ல தியானப் பயிற்சியைப் பெற்றவர் தியானத்தில் உச்ச நிலையை அடைகிறபோது அதனுல் ஏற்படும் சக்தியைத் தாங்கக்கூடிய திடமான; ஆரோக்யமான உடம்பையும் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும்.

தியானம் செய்கிறவர் உடல் போதுமான பலத்தைப் பெற்றிருக்காமல் இருந்தால் தியானத்தில் ஏற்படும் சக்தியை அந்த உடலால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது. அந்த உடம்புக்குத் தீங்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

மின்சாரத்தைச் சமநிலைப்படுத்தும் கண்டன்சர் பலகீனமாக இருந்தால் அது மின்சாரத்தை ஓரளவுதான் தாங்கும்.

மின்சார சக்தி கொஞ்சம் அதிகமானுலும் அந்தக் கருவி செயலற்றுப் போய்விடும். பழுதாகிவிடும். இது போலத்தான் நமது உடம்பும்.

இதனுல்தான் யோகத்துக்குரிய பயிற்சியின்மூலமாக உடலைப் போதுமான ஆற்றல் உடையதாக; பலம் உள்ளதாக முதலில் செய்துகொள்ள வேண்டும். எனவே, தூய்மையும், பலமும், நெகிழ்ந்தும் விரிந்தும் கொடுக்கும் தன்மையையும் உடைய உடம்பை முதலில் பெறவேண்டும். இத்தகைய உடலைப் பெற்ற பிறகுதான் நம்முள் தியானத்தின் சக்தியைப் பெருக்குவதற்குமுயலவேண்டும்.

தியானத்தில் போதுமான அளவு உச்ச நிலையை அடைவதன் மூலமாகவும் நம் உடம்பைப் போதுமான ஆற்றல் உடையதாகச் செய்து கொள்ளமுடியும்.

தியானத்தின் உச்சியில் அமைதியையும், சமநிலையையும் பெற்று இருக்கும் சிரசுக்குள் சமநிலையை உடைய சக்தி சென்று, அதன் உச்சப் பகுதியைத்தீண்டும். இந்த உச்சப் பகுதியைத்தான் மகா மேரு, இமயம், உச்சி, சுவர்க்கம் என்றெல்லாம் யோகியர்கள் சொல்லுகிறுர்கள்.

முதுகுத் தண்டின் கீழிருந்து எழுந்து மேல்நோக்கி செல்லும் சக்திதான் சிரநடுவில் இருக்கும் சிவனுடன் சேர்கிறது.

அப்போது மதிமண்டலத்தில் அமுதம் சுரக்கிறது.

இந்த அமுதத்தை அருந்துகிறோம். இன்பவண்ணமாகி விடுகிறோம்.

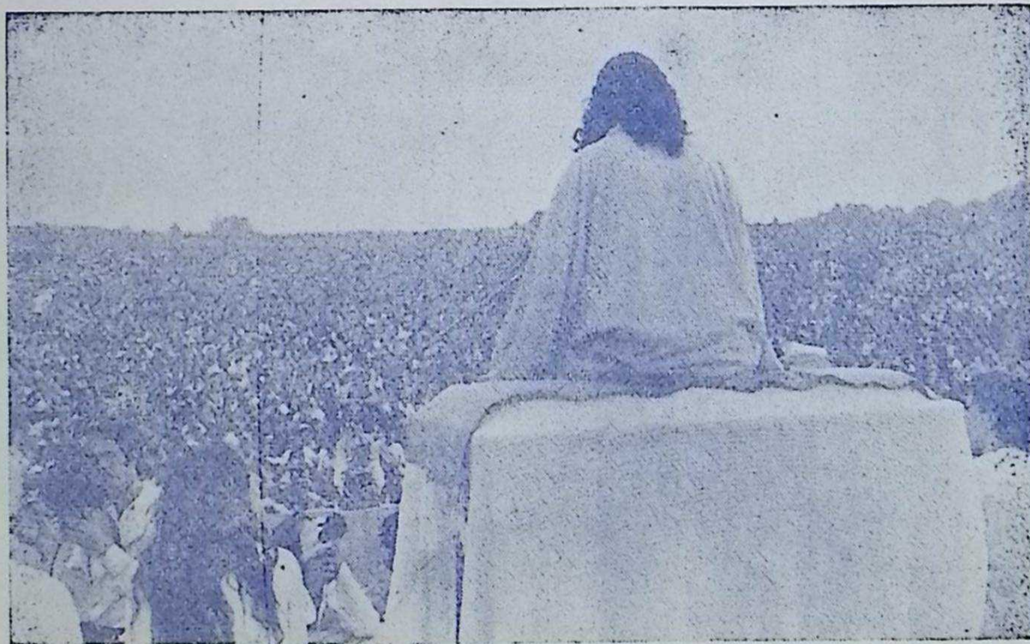
இப்போது நாம் மிகப் பெரிய ஆன்மிகக் கூட்டுறவால் ஏற் படும் புனிதமான இனிய இன்பத்தைப் பெறுகிறோம். அதை அனுபவிக்கிறோம்.

மதிமண்டலத்து அமுதம் வாயார உண்டே
பதிமண்டலத்து அரசு பண்ண—நிதியே!
நவநேயம் ஆக்கும் நடராஜரே! எம்
சிவனே கதவைத் திற!

சிவயோக நிலை—திருஅருட்பா

மூன்றாம் பாகம்





லட்சக்கணக்கான மக்கள் வெள்ளத்தில் ஸ்வாமிஜி வுட்ஸ்டாக்
இசைவிழாவைத் துவக்கிவைத்து உரையாற்றுகிருர்.

18

உறதயோகம்

மனித உடம்பு ஓர் புனிதமான ஆலயம்.

இந்த உடம்பை உறுதி உடையதாகவும் நெகிழ்வு உடையதாகவும் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இதை மிகுந்த கவனத்துடன் பேணிவரவேண்டும். மிக மென்மையாகப் போற்றி வரவேண்டும்.

உடலைப் பேணுவதற்கும், அதை மிகமென்மையாகவும் உறுதியாகவும் வைத்துக்கொள்வதற்கும் வழிகாட்டுவது யோகம்.

யோகத்துக்கு எட்டு அங்கங்கள் உண்டு. அவற்றில் முதல் இரண்டு அங்கங்கள் தேவை இல்லாததை விலக்குகிற இயமம், தேவையானதை விதிக்கிற நியமம் என்பவை.

மூன்றுவது அங்கத்துக்கு ஆசனம் என்று பெயர். இது உடம்பைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கும் அதை உறுதியுடன் வைத்துக் கொள்வதற்கும் பயன்படுவது.

நமக்கு நம் உடம்புதான் மிகவும் முக்கியமான கருவி. அதை ஒரு போதும் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. அதன் நலத்தில் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

எந்தக் காரியத்தை நாம் செய்யவேண்டுமானாலும் அதற்கு உடம்பு மிக மிக அவசியம்.

யோக சாத்திரத்தை விளக்கிச் சொன்ன நமது சான்றோர்களும், அதைப் பற்றி அவர்கள் இயற்றி இருக்கும் நூல்களும் உடம்பின் முக்கியத்துவத்தையே வற்புறுத்திச் சொல்லுகின்றன. எனவே ஒவ்வொருவரும் அவர் `அவர்கள் உடம்பைப் பற்றிப் போதுமான கவனம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சமய நூல்களும் இந்த உண்மையைக் குறிப்பாக தெரிவிக்கின்றன. ஆனால் யோக சாத்திரங்களில்தான் உடம்பின் பாதுகாப்பைப்பற்றி மிகத் தெளிவாகவும் வற்புறுத்தியும் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன.

உடம்பின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு அட்டாங்க யோகம் வழிகாட்டுகிறது. அதில் இரண்டு அங்கங்களைப்பற்றி அதயோகம் விளக்கமாகச் சொல்லுகிறது. அவை ஆசனமும், பிராணயாமமும் ஆகும்.

பிராணயாமம் என்பது மூச்சை எப்படி விடவேண்டும்? அதற்கு வேண்டிய பயிற்சி முறைகள் என்ன? என்பதை விவரிப்பதாகும்.

இந்த இரண்டு அங்கங்களும் நாம் என்ன உணவை உட்கொள்ளவேண்டும்? அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? தீமைகள் என்ன? இவற்றைப் பற்றியும் விளக்கிச் சொல்லுகின்றன.

நச்சுப்பொருள்கள் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது. உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடிய உணவு வகைகளையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. போதைத் தரக்கூடிய புகையிலையை போட்டுக்கொள்வதையும், அதைப் புகைப்பதையும் மது வகைகளைக் குடிப்பதையும் அடியோடு ஒதுக்கிவிடவேண்டும்.

உடம்பைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உடம்பைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொண்டால் தான் மனத்தையும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

இதற்கு இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

உடம்பு ஆரோக்யமாகவும், தூய்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் மனத்துக்கு அமைதி தானே வந்துவிடும்.

நம் வாழ்க்கையை உணர்ந்து அதை நடத்துகின்ற முறையிலேயே நம் உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். அது நோயில்லாமலும், லேசாகவும், லாகவமாகவும் இருக்கும்படியும், இயங்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்ளலாம். பார்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

இவ்வாறு உடம்பு இருந்தால்தான் நாம் தியானத்தில் அமரும்போது நம் உடம்பு துன்பம் அடையாமல் இருக்கும். தியானத்தில் முழு நேரமும் ஈடுபட்டு இருக்கமுடியும்.

தியானத்துக்கு இம்மாதிரியான உறுதியும், நெகிழ்வும் கொண்ட உடல் அமைப்புகள் தேவை. இது மிகவும் அவசியம்.

எதை வேண்டுமானாலும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு எப்படி வேண்டுமானாலும் வாழ்க்கை முறையை வைத்துக்கொண்டு தியானம் செய்வது என்பது இயலாதது.

தியானம் செய்யும் சாதகரின் உடல் அவர் விரும்பியதை எல்லாம் உண்பதற்கு அனுமதி அளிக்காது.

தியானத்தில் உடம்பும் உள்ளமும் ஒருங்கு இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

இதற்கு எவ்லாவகையான அதயோகப் பயிற்சிகளுடன் மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் சேர்த்து சாதகர் செய்யவேண்டும்.

அதயோகத்தையும் பிராணாயாமத்தையும் சேர்த்துப் பயின்ற சாதகர் தியானத்தில் அமரும்போது அவரால் எந்தப் பொருளைப் பற்றியும் எளிதாக தியானிக்க முடியும்.

தகுதியான தாவர உணவும், யோகப் பயிற்சியும், தூய்மையான காற்றும் உடம்பின் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாக்கப் பயன்படுகின்றன.

யோக ஆசனங்கள் உடம்புக்குப் போதுமான நல்ல ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கின்றன.

உடம்பில் தோன்றும் இறுக்கம் குறைக்கப்படுகிறது. உடம்பில் நெகிழ்ச்சி தோன்றுகிறது. நஞ்சு அகற்றப்படுகிறது.

அதயோகத்தைக் கற்பிப்பதற்கு ஓர் ஆசிரியர் கிடைக்கும் வரையில் காத்துக்கொண்டு, இருக்கவேண்டியதில்லை. நாமே அதயோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

அதயோகஆசனங்களைப் பற்றியநூல்களின் துணைகொண்டு நாமே ஆசனங்களைப் பழகத் தொடங்கி விடலாம்.

அதயோக நூலையே குருவாக ஏற்று, அதில் விளக்கி இருப் பதை வழிகாட்டியாகக் கொண்டு, ஆசனங்களைச் செய்வதற்குப் பழகிக் கொள்ளலாம். ஆனால் தொடர்ந்து ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்து வர வேண்டும்.

ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே வந்தால் அந்த ஆசனங்களின் நுட்பத்தை நமக்கு உணர்த்தும் ஆசிரியர் ஒரு நாள் நம்மைத் தேடியே வருவார். நாம் செய்துவரும் ஆசனங் களில் இருக்கும் சிறு சிறு குறைபாடுகளையும் நீக்கிக்கொள்ள நமக்கு அருள்பாலிப்பார்.

ஆசனங்களைப் பற்றிக்கூறும் நூல்களைக்கொண்டு ஆசனங் களைப் பயிற்சி செய்வதுபோல, யோகத்தைப்பற்றிக் கூறும் நூல் களைக்கொண்டு யோகத்தைப்பயிற்சி செய்யமுயலக்கூடாது. இது ஆபத்தானது. அதனால் இதில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

சில அதயோக நூல்கள் சிரசாசனம் ஒன்றை மட்டுமே நீண்டநேரம் செய்தால் போதும். வேறு ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம் என்று சொல்லுகின்றன.

சிரசாசனம் செய்வது அவ்வளவு சுலபமானது அல்ல. தலை கீழாக இருந்து சிரசாசனம் செய்வதற்கு முன்பாக நேராக நிமிர்ந்து நிற்பது எப்படிஎன்பதை முதலில் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். பிறகு, சிரசாசனம் செய்வது எப்படிஎன்பதை நன்றாகத் தெரிந்துகொண்டு பயிலவேண்டும்.

படிப்படியாக சிறுகச் சிறுக சிரசாசனம் செய்வதற்குப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். திடீரென்று சிரசாசனம் செய்வதற்கு முயலக்கூடாது. சிரசாசனம் ஆசனங்களிலேயே மிக உச்ச நிலைக்கு உரிய ஆசனம். இதைத் திடீர் என்று செய்வது அபாயகரமானது

எந்தவிதமான உடல் துன்பமும் இல்லாமல் ஆசனங்களைச் செய்யப் பழக வேண்டும். சுலபமாகவும், எளிதாகவும் செய்வதற்கு பழகவேண்டும். மெல்லமெல்ல, படிப்படியாக ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் பழகவேண்டும்.

காதில் எழுச்சிப் புறப்பட்டு இருந்தாலோ, ரத்தக்கசிவு இருந்து வந்தாலோ, தலைவலி இருந்தாலோ ஆசனங்களைப் பழகக்கூடாது.

குறிப்பாக சிரசாசனம் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடாது.

இது மட்டுமல்ல, தலைகீழாகவும் உடல் மேலாகவும் இருக்கும் ஹாலாசனம், சர்வாங்க ஆசனம் முதலிய ஆசனங்களையும் பயிலக்கூடாது.

நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் இருப்பவர்களும் சாதாரண உடல் நிலையில் இருப்பவர்களும் சில யோக ஆசனப் புத்தகங்களைப் படிக்கிறார்கள். ''அவற்றில் அரைமணி நேரம் சிரசாசனம் செய்தால் போதும் சுவர்க்கத்தின் தங்கச் சாவியே கிடைத்து விடும்'' என்று எழுதி இருப்பதைப் பார்க்கிறார்கள்.

''சுவர்க்கத்தின் தங்கச்சாவியைப் பெறுவது இவ்வளவுதானா? என்று எண்ணிக் கொள்கிறார்கள். அந்தச் சாவியை விரைவில் பெற்றுவிட வேண்டும் என்ற ஆவலில் மிக நீண்ட நேரம் சிரசாசனத்தில் இருக்கிறார்கள்.

முரட்டுத்தனமாக சிரசாசனத்தை மேற்கொண்ட சாதர்களின் முகத்தைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கும். அவர்கள் கண்கள் செக்கச் செவேல் என்று வேதனையுடன் காட்சி அளிக்கும். கண்கள் முழுதும் ரத்தம் பரவி இருக்கும்.

அந்த ரத்தம் அப்படியே இறுகிக் கட்டிப்போய் இருக்கும். இதனால் கண் பார்வை பாதிக்கும். இந்த இரத்தக் கட்டியைக் கரைப்பதற்குப் பல நாட்கள் ஏன்? பல மாதங்கள் மருத்துவம் செய்யவேண்டி வந்து விடும்.

சிரசாசனம் செய்வது பற்றி யோகாசன நூல்களில் படிக்கும் போது அதை மிக எளிதாகச் செய்யலாம் என்று தோன்றும்.

சிரசாசனம் செய்வது அவ்வளவு எளிதான காரியம் அல்ல.

சிரசாசனத்தில் ஏற்படும்அழுத்தத்தை தாங்கிக்கொள்வதற்கு போதுமான அளவு உடம்பும் மனமும் ஒருங்கு இணைந்து இயங்க வேண்டும்.

பொதுவாக எல்லாரும் சாப்பிடுகிற உணவை யோகாசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுகிறவர்கள் உண்ணக்கூடாது.

அவர்கள் உணவு சாதாரண மக்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவிலும் தன்மையிலும் முற்றிலும் வேறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

யோக ஆசனம் பயில்கிறவர்கள் தினசரி வாழ்க்கையும்' நெறிமுறை தவருத உன்னதமான ஒரு குறிக்கோளை உடையதாக இருக்கவேண்டும். அந்த குறிக்கோளில் நல்ல ஈடுபாடும் உறுதியும் இருக்கவேண்டும்,

யோக ஆசனத்தைப் பயின்று வரும் சாதகர் மூச்சில் ஏராளமான பிராண சக்தி தோன்றும். தம்முடைய மூச்சில் தோன்றும் ஏராளமான பிராணசக்தியை உயிர் ஆற்றலை வாங்கிச் சேமித்துப் பாதுகாக்கும் வல்லமை உடையனவாக அவர் உடலும் மனமும் இருக்கவேண்டும்.

அவர் உடம்பின் ரத்தக் குழாய்கள் போதுமான ஆற்றலுடையதாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லை என்ருல் ஆசனப் பயிற்சியின்போது அவர் காதுகளிலும் மூக்கிலும் ரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்துவிடும்.

யோகாசனத்தின் உச்ச நிலையில் இருக்கும் ஆசனங்களைப் பயிலுவதற்கு முன் சாதகருக்குப் போதுமான முன் எச்சரிக்கை வேண்டும். இல்லையென்ருல் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குப் பதிலாக, அதன் ஆரோக்கியமே பாதிக்கப்படும். அவர் மருத்துவமனையில் அடைக்கலம் ஆகும்படி நேர்ந்துவிடும்.

சிரசாசனத்தை எளிதாக இரண்டு நிமிடங்கள் செய்வதே பெரியகாரியம். அப்படி இருக்க சிரசாசனத்தை இருபது நிமிடங்கள் செய்வது எளிதல்ல. அது துன்பத்தோடு செய்வதுதான். இது உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது அல்ல. இந்த முயற்சியை அடியோடு நீக்கவேண்டும்.

படிப்படியாக, சிறுகச் சிறுக எளிதாக, துன்பம் இல்லாமல் சிரசாசனத்தின் காலத்தை உயர்த்தி வரவேண்டும். உடலில் எங்கேனும் ஏதேனும் சற்று துன்பம் தோன்றினுலும் ஆசனத்தை அந்தக் கணத்திலேயே நிறுத்திவிட வேண்டும். ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காலை மேலே தூக்காமலேயே சிரசையும், கால் கட்டை விரல்களையும் பூமியில் வைத்துக்கொண்டு பாதி அளவு சிரசாசனம் செய்வதற்கு முதலில் முயன்று பார்ப்பது நல்லது.

தலையையும், கால்களின் பெருவிரல்களையும் தரையில் ஊன்றி உடம்பு முழுவதையும் மேலே தூக்கி நிறுத்தி சிரசாசனம் செய்யத் தொடக்கத்தில் பழகவேண்டும்.

அப்போது சாதகரின் உடலும் மனமும் எப்படி ஒருங்கே இணைந்து செயல்படுகின்றன. அவர்தம் உள்ள உணர்ச்சிகள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சாதகருக்கு தன் உடம்பிலும் மனத்திலும் முழு நம்பிக்கை ஏற்பட்டவுடன், பயிற்சியை மேலே தொடங்கலாம். உடம்பின் எந்தப் பகுதியிலாவது வலியும் வேறு விதமான அசௌகர்யமும் இருந்தால் பயிற்சியை நிறுத்தி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் கால்களை வளைத்து மேலே உயர்த்தி சிரசாசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

திடீர் என்று கால்களை செங்குத்தாக மேலே தூக்கக்கூடாது.

படிப்படியாகச் சிறுகச் சிறுக கால்களை மேலே தூக்குவதற்கு முயலவேண்டும்.

சிரசாசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் சாதகர் தம் கால்களை மேலே தூக்குவது மட்டும் சிரசாசனத்தில் முக்கியம் அல்ல.

உடம்பைச் செங்குத்தாக மேலே கொண்டு வருவதிலேயே நூற்றுக்கு எண்பது பங்கு சிரசாசனத்தின் பயிற்சியையும் அதற்கு உரியப் பலனையும் பெறலாம்.

உடம்பில் எந்தப் பகுதியும் நலிந்து துன்பம் அடையும்படிச் சிரசாசனம் செய்யக்கூடாது.

மெதுவாகப் படிப்படியாக கவனமாக இந்த ஆசனத்தில் முன்னேறவேண்டும்.

சாதகர் தம்முடையத் திறமையைத் தாமே உணர்ந்து அதில் பூரண திருப்தி ஏற்பட்டவுடன் மேலே செயல்பட முயலவேண்டும்.

சிரசாசனப் பயிற்சியைப் பழகுவதற்கு முன்பு, இதற்குத் துணைபுரியும் ஆசனம் ஒன்று இருக்கிறது. அதற்குச் சர்வாங்காசனம் என்று பெயர்.

இந்த ஆசனத்தை முதலில் பழகவேண்டும்.

தொண்டைக்கு அருகில் தைராய்டு என்னும் சுரப்பி இருக்கிறது. இந்த சுரப்பி உடம்பில் இருக்கும் மற்ற எல்லா சுரப்பி

களுக்கும் ஆற்றலைக் கொடுக்கும் ஆதார சுரப்பியாகும். சர்வாங்க ஆசனம் தைராய்டு சுரப்பிக்கு அபாரமான ஆற்றலைக் கொடுக்கிறது.

தைராய்டு என்பது உப்பைப் போன்றது. எந்த உணவுக்கும் உப்பு மிகவும் அவசியம் அல்லவா?

தேனில்கூட அதற்கு வேண்டிய அளவு உப்பு இருக்கிறது. உப்பில்லாத எந்த உணவுப்பொருளுமே கிடையாது.

இதுபோலத்தான் தைராய்டு சுரப்பியும். இந்தச் சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கும் நீர்தான் உடம்பில் உள்ள மற்ற சுரப்பிகளுக்கு எல்லாம் ஆற்றலைக் கொடுத்து வருகிறது.

சர்வாங்க ஆசனம் தைராய்டு சுரப்பியை நல்லமுறையில் இயங்குவதற்கும் அதன் ஆற்றலை அதிகப்படுத்துவதற்கும் துணை புரிகிறது. இதனால் உடம்பில் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளும் நல்ல முறையில் இயங்குவதற்கு அது உதவி புரிகிறது.

சர்வாங்க ஆசனம் உடம்பில் உள்ள எல்லா அங்கங்களுக்கும் அளவற்ற ஆற்றலைக் கொடுக்கிறது. இதனால்தான் இதற்கு சர்வ அங்க ஆசனம் என்று பெயர் வைத்து இருக்கிறார்கள்.

மாதவிடாய் வரும் நாட்கள் தவிர மற்ற நாட்களில் பொதுவர்கப் பெண்களும் அதயோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். வசதிக் குறைவு இல்லாமல் இருந்தால் அந்த நாட்களிலும் விருப்பம்போல அதயோக பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

உடம்பை மட்டும் வரம்பு கடந்து வருத்திக்கொள்ளக் கூடாது. மெதுவாகவும் எளிதாகவும் அதயோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும்.

உடம்பும் மனமும் இணைந்து எளிதாக இயங்குகின்ற போது மட்டுமே கடினமான ஆசனப் பயிற்சிகளையும், பிராணயாமப் பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளலாம். உடம்பும் மனமும் எளிதாக ஒத்துழைக்காத சமயங்களில் கடினமான எந்த பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளக்கூடாது.

மாதவிடாய் காலங்களில் உடம்பு முழுவதும் ஒருவகையில் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. அப்போது உடம்பு நெகிழ்ந்து இருக்கும்.

ஒரு இயந்திரம் முழுவதையும் சுத்தப்படுத்தி, அதைப் பக்குவமாக இயங்குவதற்கு அதன் பாகங்களும் எண்ணெய் விட்டு

வைக்கிறோம். அப்போது அதை அதன் சக்திக்கு மேல் வேலை செய்யும்படிச் செய்யலாமா? கூடாது. அதன் மீது அதிக பாரத்தை ஏற்றிவிடக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் இயந்திரத்தில் பழுது ஏற்பட்டுவிடும்.

இதனால்தான் மாதவிடாய் காலத்தில் கடினமான ஆசனப் பயிற்சிகளையோ கிளர்ச்சி ஊட்டக்கூடிய ஆசனப் பயிற்சிகளையோ மேற்கொள்ளக்கூடாது என்று சொல்லுகிறேன்.

துர்பாக்கிய வசமாக பலர் இதைக் கவனிப்பதில்லை. குறிப்பிட்ட நாளில் உடம்பில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றத்தைக் கவனித்து நடந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஏற்ப உடம்பைக் கவனத்துடன் நடத்தத் தவறினால் உடம்புக்கு எதிர்பாராத துன்பங்கள் ஏற்படும். மனச்சோர்வும் உண்டாகும்.

''மாதவிடாய் காலத்தில் ஐந்து நாட்கள் நான் வேலைக்குப் போகாமல் இருக்க முடியுமா? அப்படி இருந்தால் அந்த நாட்களுக்கு உரிய சம்பளத்தை யார் கொடுப்பது? அதை நான் இழக்க வேண்டி இருக்கிறதே! இழந்த சம்பளத்தை நான் வேறு வேலை செய்து சம்பாதிக்கவும் முடியாதே! என்று இந்தக் காலத்துப் பெண்களில் சிலர் சொல்கிறார்கள்.

அவர்கள் தங்கள் வருவாயை மட்டும் எண்ணிக்கொண்டு இவ்வாறு பேசுகிறார்கள். ஆனால் இயற்கையின் நியதியும், அதன் நடைமுறையும் வேறுபட்டு இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை.

அதயோகப் பயிற்சியைப் பயிலும் தொடக்க நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் கருவுற்ற காலத்தில் யோக ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாது.

கருவுருவதற்கு முன்பு ஆறு மாத காலமாவதுயோக ஆசனப் பயிற்சியில் பழக்கம் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால்தான் கருவுற்றகாலத்தில் எளிய யோக ஆசனப் பயிற்சிகளைச்செய்யலாம்.

ஒவ்வொரு ஆசனப் பயிற்சிக்குப் பிறகும் போதுமான அளவு ஓய்வும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் நிறைய நடக்கவேண்டும். இது அவர்கள் உடலுக்கு அவசியம்.

எளிதாக ஜீரணிக்கக்கூடிய சத்துள்ள ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும்.

உடம்பில் நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்த வகையான உணவுகளேயும் அவர்கள் உண்ணக்கூடாது.

சுண்ணும்புச் சத்துள்ள உணவைக் கொஞ்சம் அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

கருப்பையில் குழந்தை வளர்ந்துகொண்டு இருக்கும்போது தாயின் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும், செயல்களும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் பயன் தரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் தங்கி இருக்கும் அறைகளில் நல்ல உருவத் தோற்றம் உடைய ஒழுக்கமுள்ள ஞானிகளின் திருஉருவப் படங்களும், அழகிய இயற்கைக் காட்சிகளும் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

தாய்க்குத் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் அவள் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடியது.

ஆன்மிகத் துறையில் புகழ் பெறக்கூடிய குழந்தை வேண்டுமானல் குழந்தை கருவில் இருக்கும்போது அது பற்றிய எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் ஏற்படக்கூடிய நூல்களேப் படிக்கவேண்டும். அதைப் பற்றியே சிந்திக்கவேண்டும்.

இந்த எண்ணங்கள் குழந்தை நாம் விரும்புவதுபோல வளர்வதற்குத் துணேபுரியும். சுகப் பிரசவமும் ஏற்படும்.

பிரசவத்தின்போது இயற்கையாக ஏற்படும் வலிகூட இருக்காது.

கழிவுஅறைக்குள் சென்று இயற்கைக் கடனே செய்துவிட்டு வந்தது போன்ற உணர்வுதான் இருக்கும். அவ்வளவு எளிதாகப் பிரசவம் அமையும்.

இதில் முழு நம்பிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்.

பல இளம் பெண்கள் இப்போது இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி இருக்கிருர்கள். அவர்களுக்குச் சுக பிரசவமே நடை பெறுகிறது. பிரசவ வேதனேயை; அப்போது ஏற்படும் வலியை மறப்பதற்கு உரிய மயக்க மருந்துகளே அவர்களுக்குக் கொடுப்பதில்லே.

கடவுள் தன் மூலமாக உலகுக்கு அழகான குழந்தையைத் தருகிருர். இந்தப் புனிதமான எண்ணத்துடன் ஒரு தாய் இருக்க வேண்டும். அப்போது இறைவனே அவளுக்குக் சுகபிரசவம் ஏற்படுவதற்கு அருள் புரிவார்,

இறைவன் எங்கும் நிறைந்து இருப்பவர். எல்லாவற்றை யும் கவனித்து வருபவர். அதனுல் பிரசவ நாள் வரையில் கூட எளிதான யோகாசனப் பயிற்சிகளை கருவுற்ற தாய் செய்து வரலாம். இதனுல் எந்தத் தீங்கும் ஏற்பட்டுவிடாது.

யோக ஆசனப் பயிற்சி செய்து வருபவர்கள் தியானத்துக்கு உரிய சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொடுக்கும் கருவிகளாகவே' ஆசனங்களை எண்ணவேண்டும்.

மனத்தை ஒருவழிப்படுத்துவதற்கு உரிய ஒரு சீரிய முறை தான் யோகம்.

தியானம் செய்யும் நேரம் முழுவதும் உடம்பும் உள்ளமும் எந்தவித இடர்ப்பாடும் இல்லாமல் எளிதாக இருக்கவேண்டும் மனநிலை முழுவதும் அதற்கு ஏற்ப அமையவேண்டும்.

யோக ஆசனங்களைச் செய்யும்போது நமது உடல் பல நன்மைகளை அடைகிறது. மனம் பல இனிய உணர்வு நிலைகளைப் பெற்று இன்புறுகிறது. இவைகளை எல்லாம் தியானத்தின் மூலமாகவும் நாம் பெறலாம். எனவே இவற்றை எண்ணித் தியானத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.

பல பேர்களுடன் சேர்ந்து அவர்கள் மத்தியில் யோகப் பயிற்சி செய்கிறோம். அப்போது நம்மைச் சுற்றி யோகாசனங் களைச் செய்துகொண்டு இருக்கும் மற்றவர்களைக் கவனிக்கக் கூடாது. யோகப் பயிற்சிகளால் உண்டாகும் பலன்களைப் பற்றியே சிந்திக்கவேண்டும்; அதைப் பற்றியே தியானிக்கவேண்டும்.

நாம் மட்டும் தனியே இருந்து பயிற்சி செய்வதுபோல எண்ணவேண்டும். தன்னையே தன் உள் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

ஒரே ஆசனத்தில் பல நிலைகள் இருக்கின்றன. அதில் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் அந்த நிலையில் உடம்புக்கு எந்த வித இடர்பாடும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும் ஆசனங்களை லாகவமாக இயற்கையாக உடம்புக்கு ஆற்றல் தரும் வகையில் பயிலவேண்டும்.

யோகத்தை எளிதாகப் பயிலவேண்டும். அதில் நமக்கு எந்தத் துன்பமும் ஏற்படக்கூடாது. அப்படி ஏற்பட்டால் அது யோகம் செய்வதாக ஆகாது.

யோக ஆசனத்தில் உடம்பை வருத்திக்கொள்ளக்கூடாது அப்படி வருத்திக் கொண்டால் அது வெறும் உடற் பயிற்சியாகி விடும்,

யோக ஆசனம் என்றால் என்ன? அந்த ஆசனத்தை உறுதியுடனும், எளிமையுடனும், லாகவத்துடனும் உடம்புக்கு எந்தத் துன்பமும் இல்லாமல் உடம்பும் மனமும் ஒன்றிப் பழகுவதுதான்.

யோக ஆசன நிலைகளின் எல்லா நிலைகளிலும் நம்முடைய மூச்சு சாதாரணமாக இயங்குவது போலவே இயங்கவேண்டும்.

ஒரு யோக ஆசனத்தில் அதன் பரிபூரண நிலையில் இருக்கும் போது நம்முடைய மூச்சு இயற்கையாக இயங்கிக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு அதைச்செய்யக் கூடாது.

ஒவ்வொரு ஆசனத்தைச் செய்த பிறகும் களைப்பாக இருந்தால் உடனே அடுத்த ஆசனத்தைப் பயில முயலக்கூடாது. போதுமான அளவு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நாளடைவில் ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கும் இடையில் எடுத்துக்கொள்ளும் ஓய்வு குறைந்துகொண்டே வரும். இதனால் ஆசனப் பயிற்சிக்கு உரிய காலம் சேமிக்கப்படும். எல்லா ஆசனங்களையும் செய்த பிறகு முடிவாகப் போதுமான ஓய்வை எடுத்துக் கொள்ளும் நிலை தானே வந்துவிடும்.

ஒவ்வொரு உடம்புக்கும் அந்த உடம்புக்கு என்று ஒரு தனித்தோற்றம் உண்டு. அந்தத் தோற்றம் அதன் பூரணத்துவத்துடன் இருக்கும்படி முயன்று ஆசனங்களைப் பழகி வர வேண்டும்.

ஆசனங்களைப் பழகும்போது சிலருக்கு அதன் அமைப்புகள் பூரணத்வம் பெறாமல் சிறு சிறு வேறுபாடுகள் உடையதாக இருக்கலாம். இது ஒருபெருங்குறை அல்ல, காலத்தால் அவற்றைச் செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் நெகிழ்ந்து கொடுக்கக் கூடிய ஆசனம் செய்வதற்கு உரிய கால அட்டவணைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். ஆசனப் பயிற்சி முறையில் மனதில் அருவருப்புத் தோன்ற சிறிதும் இடம் கொடுக்கக்கூடாது.

பலவகையான ஆசனப் பயிற்சிகளை ஒரே சமயத்தில் சிரமப்பட்டுச் செய்வதற்கு முயலவேண்டாம்.

அத யோகத்தில் நல்ல பயிற்சி பெற்றவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யும்போது மிகுந்த நயத்துடனும் எளிதாகவும் லாகவமாகவும் செய்வார்கள். அத யோகப் பயிற்சி இல்லாதவர்கள் பல ஆசனங்களைச் சிரமப்பட்டு தொடர்ந்து செய்வார்கள், அயர்ந்து போய்விடுவார்கள்,

அடிப்படையான ஆசனங்களை முதலில் பழகி வரவேண்டும். அப்போது அவற்றின் வேறுபாடுகளையும் நாளடைவில் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் பல்வேறு நிலைகளையும் சரியாகப் பழகுவது மட்டும் போதாது. அவற்றில் போதுமான காலஅளவு நிலைத்து இருக்கவும் திறமை பெறவேண்டும்.

இவற்றுடன் ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கு உரிய வேறுபாடு களையும் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் நல்லது.

அதயோக ஆசனங்களின் பயிற்சிக்கு உரிய முழு நேரம் ஒன்றேகால் மணிக்குள் இருக்கலாம். இதற்குள் உடலுக்கு சாந்தி அளிக்கும் சாந்தி ஆசனமும், பிராணுயாமப் பயிற்சிகளும், ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் தியானப் பயிற்சி செய்வதும் அடங்கும்.

ஆசனங்கள் பழகுவதற்கு உரியகாலம் குறைவாக இருந்தால் ஆசனங்களில் சிலவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். உடலுக்கு சாந்தி ஆளிக்கும் சாந்தி ஆசனத்தின் நேரத்தை மட்டும் குறைத்து விடக்கூடாது. பிராணுயாமப் பயிற்சிகளின் நேரத்தையும் குறைத்து விடக்கூடாது.

ஆசனங்களைக் குறைக்கும் அவசியம் நேர்ந்தால் சர்வாங்க ஆசனத்தையும், ஹாலசானத்தைத் தவிர மற்றவற்றை விருப்பம் போல் குறைத்துக் கொள்ளலாம்,

ஆசனப் பயிற்சியில் உச்சநிலையை அடைந்தபோது மயூராசனத்தையும், சிரசாசனத்தையும் ஒட்டியான ஆசனத்தையும் விட்டுவிடக்கூடாது.

இவ்வாறு நான் சொல்வதற்குக்காரணம் முதலில் எளிதான ஆசனப் பயிற்சிகளையும், பிறகு படிப்படியாக உச்சநிலைக்கு உரிய ஆசனங்களையும் பயில வேண்டும் என்பதற்காகத்தான்.

ஆசனப் பயிற்சியில் உச்சநிலையை அடைந்த பிறகுவேண்டு மானுல் தொடக்க நிலைக்கு உரிய சாதாரண ஆசனங்களில் சிலவற்றை விட்டுவிடலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் எல்லா வகையான அத யோக ஆசனங் களையும் பழக முடியவில்லையே என்று கவலைப்படவேண்டாம்.

பயிற்சிக்கு வேண்டிய அதயோக ஆசனங்களில் ஒரு பகுதியை முதலிலும், அடுத்த பகுதிகளை அடுத்த அடுத்த நாட் களிலும் செய்து முடிக்கலாம். இதனுல் எந்தவிதமான தவறும் ஏற்படாது.

நம்மால் ஆசனப் பயிற்சியைச் செய்யக்கூடிய அளவுக்கு சற்றுக் குறைவாகவே ஆசனங்களைப் பயின்றுவரவேண்டும். இந்த முறையில் ஆசனங்களைப் பழகத் தவறினல் ஆசனங்களின் உச்ச நிலைப் பயிற்சியைப் பெறமுடியாது.

ஆசனப் பயிற்சிகளில் மேலே போகப் போக ஆசனங்களில் நிற்கும்போது உடம்பில் ஏற்படும் விரைப்பு குறைந்து நெகிழ்வு ஏற்படும்.

இதனல்தான் ஆசனப் பயிற்சியில் உச்ச நிலையை அடைந்தவர்கள் ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கும் இடையில் ஓய்வு எடுப்பதில்லை.

இவர் ஒரு ஆசனத்தைப் போட்டவுடன், அடுத்த ஆசனத் துக்கு உடனே சென்று விடுவார்.

ஒரு ஆசனத்துக்கும் இன்னெரு ஆசனத்துக்கும் இடையில் ஓய்வு வேண்டியது இல்லை என்ருல் அவர் ஆசனத்தின் உச்ச நிலைக்குச் சென்று கொண்டிருக்கிருர் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆசனங்கள் ஒவ்வொன்றையும் பயின்றுமுடித்ததும்மல்லாந்து படுத்து உடல் முழுவதையும் ஓய்வு பெறும்படி, நெகிழும்படிச்செய்து கொள்ளவெண்டும்.

உடம்புக்கு ஓய்வு கொடுத்தால் மட்டும் போதாது, மனத்தால் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் உள்ளங்காலில் இருந்து உச்சம் தலை வரையில் அவற்றுக்கு ஓய்வும் நெகிழ்வும் ஏற்படும்படிச் செய்யவேண்டும்.

ஒரு உயிர் அற்ற உடம்புபோலவே படுத்துக்கொண்டு உடம்பின் எந்தப் பகுதியிலாவது இறுக்கம் இருக்கிறதா என்பதைப் பார்க்கவேண்டும்.

உடம்பில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் இறுக்கம் இருப்பதாகத் தெரிந்தால் அந்த இடத்தை நோக்கி நம் மனே சக்தியைச் செலுத்த வேண்டும். அங்குள்ள தசைகளை நெகிழ்ந்து கொடுக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

நாம் நினைத்தவுடன் நம் உடம்பில் உள்ள எந்தத் தசைகளை யும் நெகிழ்ந்து கொடுக்கும்படி அதற்குக் கட்டளைகள்பிறப்பிக்கலாம்.



அதயோக ஆசனங்களைப் பயிலும்போது உடம்பு முழுவதும் ஒருவகையான சக்தி அதாவது பிராணன் பாய்ந்து பரவுவதை உணரலாம்.

இதனால் உடம்பில் இருக்கும் எல்லா உறுப்புகளும் திருத்தி செம்மையாக அமைக்கப்படுகின்றன.

இப்போது உடம்பு முழுவதும் பிராண சக்தியின் இயக்கத்தைக் காணலாம்.

இதன் ஆற்றலால் உடம்பில் ஒழுங்கு தவறி இருக்கும் பல உறுப்புக்கள் ஒழுங்கு படுத்தப் படுகின்றன.

உடம்புக்கு இது மிகவும் நல்லது. முன் இருந்ததைவிட அதிகமான ஆரோக்யத்தையும், மன அமைதியையும் கொடுக்கும். இது எந்த வகையான தீங்கையும் விளைவிக்காது.

பிராணன் என்பது மிக முக்கியமான உயிர்ச்சக்தி. இது தான் நமது உடம்பின் எல்லா இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரமானது.

எங்கும் எதிலும் இயங்குகிற இயக்கங்களுக்கும் ஆதார மானது. ஒரு அணுவுக்குள் நடக்கும் இயக்கத்துக்கும் ஆதார

மான்து. எண்ணங்களின் இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரமானது, —பிராண சக்திதான். இதைத்தான் பேரண்டங்களையும் இயக்கும் சக்தி என்றும் சொல்வார்கள்.

மின்சாரமும் பிரணவ சக்தியின் ஒரு பகுதிதான். நம்மைச் சுவாசிக்கும் படிச் செய்வது பிராண சக்திதான். நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணிக்கச் செய்வதும் பிராண சக்திதான்.

பலவிதமான செயல்களும்பலவிதமான பெயர்களைப் பெறுகின்றன. இவை அனைத்துக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது பிராண சக்தியின் இயக்கம்தான்.

உணவில் இருந்து பிராண சக்தியைப் பெறுகிறோம். சூரிய வெளிச்சத்தில் இருந்து பிராண சக்தியைப் பெறுகிறோம். காற்றில் இருந்தும். அதைச் சுவாசிக்கும் மூச்சில் இருந்தும் பிராண சக்தியைப் பெறுகிறோம்.

நாம் சுவாசிப்பது வெறும் சுவாசம் மட்டும் அல்ல. நாம் சுவாசிக்கும் காற்று நுரை ஈரலுடன் நின்றுவிடுகிறது. ஆனால் அதில் இருந்து எழும் பிராண சக்தி உடம்பு முழுதுவம் பாய்ந்து பரவுகிறது.

நாம் சுவாசிக்கின்ற பிராண வாயுவில் ஒரு பகுதியை மட்டும்தான் நுரை ஈரல் இரத்த சுத்திக்காகப் பயன்படுத்தபடுகிறது.

பிராண வாயுவின் மற்ற பகுதியை, பிராண சக்தி உடல் முழுவதும் எடுத்துச் சென்று பயன்படுத்துகிறது,

நாம் சக்தியின் மொத்த உருவமாக இருக்கிறோம். அதன் உயிர்ச்சக்தி தான் பிராணன்.

பிராணுயாமப் பயிற்சி, உயிர் சக்தியாகிய பிராணனை முறைப்படுத்தி அதை நமது உடல் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும்படிச் செய்கிறது.

பிராணச் சக்தியை நமது உடம்பில் நாம் விரும்பும் இடத்துக்கு எல்லாம் செல்லும்படிச் செய்வதற்கு உரிய பயிற்சியை அளிப்பது பிராணுயாமம்.

நமது உடம்பில் சேருகின்ற எல்லாவகையான நச்சுப்பொருள்களையும் நீக்கி நமது உடலுக்கு ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கும் ஆற்றலுடையது பிராண வாயு.

பிராணுயாமத்தின் முக்கியத்தை உலக மக்கள் உணர்வார்களானல் அவர்கள் இப்போது இருப்பதைவிட இன்னும் ஆரோக்யத்துடனும் தைரியத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருப்பார்கள்.

பிராணுயாமத்தின் நுட்பங்களைச் சரியாக உணர்ந்து பயிற்சி செய்தால்அது மனத்தில் தெளிவையும், கவனம் செய்யும்ஆற்றலையும் கொடுக்கும்.

நமது இரத்தத்திலும், உடலின் மற்ற பகுதிகளிலும் இருந்து உண்டாகிற விஷத்தன்மையைப் போக்கி நரம்பு மண்டலத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது பிராணுயாமப் பயிற்சி.

பிராணுயாமப் பயிற்சி சளிபிடிக்கும் தொல்லையில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும். விஷ ஜுரம் போன்ற கொடிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். மூக்குக்குள் ஏற்படும் மூச்சு அடைப்பு போன்ற தொந்தரவிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

பிராண சக்தி நம் முகத்தை அழகு படுத்தும் மிகச் சிறந்த சாதனமாகும். முகத்தில் அபரிதமான தேஜஸ் ஜ்வலிக்கும்படிச் செய்யும் விந்தைப் பொருளாகும்.

பிராணுயாமப் பயிற்சிகளில் ஒன்றுக்கு, கபால பிரகாசிகை என்று பெயர். அது தலை உள்ளேயும் முகம் முழுவதிலும் உயிர் சக்திப்பரவி ஓங்கிப் பிரகாசிக்கும் படிச் செய்யும் ஒப்பற்ற ஆற்றல் உடையது,

இது வெறும் யோக ஞானம் மட்டும் அல்ல; விஞ்ஞான அடிப்படையை உடைய உயர்ந்த தத்துவமும் ஆகும்.

சாதாரணமாக நாம் மூச்சுவிடும்போது 500 கன செண்டி மீட்டர் அளவுடைய காற்றைச் சுவாசிக்கிறோம் என்று விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டுக் கூறுகிறார்கள்.

யோக சாதனையில் ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும்போது ஒரே மூச்சில் 3,700 கன செண்டிமீட்டர் காற்றைச் சுவாசிக்க முடிகிறது என்று சொல்கிறார்கள்.

அவ்வப்போது நாம் ஆழ்ந்து சுவாசிக்கப் பழகவேண்டும்

ஒவ்வொரு மணிக்கு ஒரு முறை பெருமூச்சு விடுவது மிகவும் நல்லது.

பிராண சக்தியை வேறு எந்த சக்தியாலும் அசுத்தப்படுத்த் முடியாது.

இதனுல்தான் நச்சுப்புகையால் கெட்டுப்போன காற்றை உடைய நகரங்களிலும் நாம் வாழ முடிகிறது.

நம்மைச் சூழ இருக்கும் காற்று சுத்தமாக இல்லாததால் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது என்று எண்ணி விடவேண்டாம்.

அதிகாலையில் நாலுமணியில் இருந்து ஆறுமணி வரையில் காற்று தூய்மையாகவே இருக்கும்.

அப்போது நாம் வேறு எதுவும் செய்யவேண்டாம். படுக்கையில் இருந்து எழுந்து சிறிது தூரம் நடப்பதன்மூலமாகவே நல்ல பயனைப் பெறலாம்.

இந்த நேரம் தியானம் செய்வதற்கும் மிகப் பொருத்தமான நேரம் என்பதையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தியானத்தில் மூச்சை நெறிப்படுத்துவது மிகவும் அவசிய மானது. மூச்சுதான் மனதை உடம்புடன் இணைக்கிறது.

மூச்சு நெறிப்படுத்தப்பட்டவுடன் மனமும் நெறிப்பட்டு விடும். நிதானமாகவும், மெதுவாகவும், அமைதியாகவும் உறுதியாக வும் மூச்சை நெறிப்படுத்த வேண்டும். அப்போது மனமும் அமைதி பெற்றுவிடும்.

மனதை மெதுவான உறுதியான மூச்சினுல் அமைதிபெறச் செய்வதற்கு முன் நாம் இந்தப் பயிற்சியில் மிக விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

அதிகாலையில் நம் உடம்பு முழுவதையும் திருந்தி இயங்கச் செய்யவேண்டும்.

காலையில் நம்முடைய உடம்பில் இருக்கும் சுகமான தூக்க மயக்கத்தையும் சோம்பலையும் ஓட்டவேண்டும்.

உடல் முழுதும் இனிய கிளர்ச்சி எழும்படிச் செய்யவேண்டும்.

உடம்பில் எந்தப் பகுதியிலாவது இறுக்கம் இருந்தால் அதை நீக்க முயல வேண்டும். அங்கு நெகிழ்வு ஏற்படும்படிச் செய்யவேண்டும். எல்லா உயிர் அணுக்களிலும் ஆற்றல் சம மாகப் பரவி இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வதற்கு ஒரு யோக ஆசனப் பயிற்சி இருக்கிறது. வயிற்றை எக்கி உள்ளும் புறமும் ஆழ்ந்து காற்று சென்று வரும்படிச் செய்கின்ற மூச்சுப் பயிற்சி அது. இதைத் துருத்தி ஆசனம் என்று சொல்வார்கள்.

தியானம் செய்வதற்கு முன்னால் மூன்று முறை இந்தத் துருத்தி ஆசன மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும்.

வாயை மூடிக்கொண்டு மூக்கின் வழியாக மூச்சை விரைவாக உள்ளே இழுத்தும், வெளியே விட்டும் பயிலவேண்டும்.

உடல் முழுதும் தளர்ந்தும் நெகிழ்ந்தும் இருக்கும்படி உட்காரவேண்டும். ஆனால் நன்றாக நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும். முதுகு எதிலும் சார்ந்து இல்லாதபடி உட்காரவேண்டும். மார்பை நன்கு நிமிர்த்தி அது போதுமான அளவு விரிந்தும் அகன்றும் இருக்கும்படி அமரவேண்டும்.

முதலில் மூச்சை ஆழ்ந்து உள்ளே இழுக்கவேண்டும். நுரை ஈரலில் பரிபூரணமாக மூச்சு நிரம்பும்படி இழுக்கவேண்டும்.

மூக்கில் சிறு வெடிப்பொலி எழும்படி மூச்சைப் பலமுறை விரைவாக வெளியே விடவேண்டும்.

மூக்கின் வழியாகக் காற்று வெளியேறுவதற்கு வசதியாக அடிவயிறு மேலே ஏறி நிற்கும்படியும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்

ஒவ்வொரு முறையும் காற்றை வலிந்து விரைவாக வெளியே விடும்போது, அதே வேகத்தில் காற்று உள்ளேயும் செல்லும்.

பத்து அல்லது பதினைந்து முறை மூச்சை இதுபோல வலிந்தும் விரைவாகவும் வெளியே விடுவது ஒரு முழுப் பயிற்சியாகும்.

ஒவ்வொரு பயிற்சியிலும் கடைசியில் மூச்சை வெளியே விடும்போது உள் இருக்கும் காற்று முழுவதுமாக வெளியே வரும்படிச் செய்யவேண்டும்.

பிறகு மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும்.

நுரை ஈரல் முழுதும் நிரம்பும்படி மூச்சை இழுத்து அப்படியே சிறிது நேரம் இருக்கவேண்டும்,

இந்த நிலையிலேயே தாழ்வாய் மார்பின் அருகில் வரும்படி தலையைக் குனியவேண்டும். இதற்குத் தாழ்வாய்ப்பூட்டு என்று பெயர்.

ரப்பர் பலூனில் காற்றை நிரப்பிய பிறகு அதை வெளியில் போகாமல் உள்ளேயே இருப்பதற்காக அதன் வாயை மடக்கி வைக்கிறோம் அல்லவா? அதுபோன்ற செயலாகும் இது.

தாழ்வாய் மார்பைத் தொடும்படிக் கழுத்தைப் போதுமான அளவு வளைத்ததும் நாம் உள்ளே இழுத்து நிறுத்தி இருக்கும் காற்று வெளியே செல்ல முடியாது. நம் உள்ளே இழுத்து வைத்திருக்கும் காற்று உள்ளேயே இருக்கவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் பத்து அல்லது பதினைந்து விநாடிகள் கழுத்தை வளைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்தச் சமயத்தில் குறைந்த அழுத்தமுள்ள மின்சாரம் மெதுவாக உடலில் பாய்ந்து செல்வது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்,

இதனால் எந்தவித அபாயமும் ஏற்படாது. பயப்பட வேண்டியதில்லை.

பிறகு கழுத்தை நிமிர்த்தவேண்டும். உள்ளே நிறுத்தி வைத்திருக்கும் காற்றை மூக்கின் வழியாக மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும்.

இம்மாதிரி மூச்சை வெளியே விடும்போது, அடிவயிற்றை எக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இந்த மூச்சுப் பயிற்சியை மூன்றுமுறை செய்யவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் இடையில் இரண்டு அல்லது மூன்று விநாடிகள் நாம் வழக்கமாக சுவாசிப்பதுபோல சாதாரணமாக சுவாசிக்கவேண்டும்,

இந்தப் பயிற்சியினால் உடம்பில் ஒரு இனிய நெகிழ்வு ஏற்படும். மூளை வளர்ச்சி அடையும்.

இதற்குப் பிறகு மனம் தகுந்த முறையில் தியானத்துக்குத் தயாராகும். இப்போது தியானத்தில் அமரவேண்டும்.

தியானத்தில் இருக்கும்போது மூச்சை வலது நாசி வழியாக உள்ளே இழுத்து இடது நாசி வழியாக வெளியே விடவேண்டும். அல்லது இடது நாசி வழியாக உள்ளே இழுத்து வலது நாசி வழியாக வெளியே விடவேண்டும்.

இதற்கு மாற்றுச் சுவாசமுறை என்று பெயர்.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, வயிற்றையும், மார்பையும், நிமிர்த்தி போதுமான அளவு அவை விரிந்தும் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் பரிபூரணமாகக் காற்று உள்ளே செல்லும்.

காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது, போதுமான அளவு காற்று உள்ளே செல்வதற்கு வசதியாக கழுத்துப் பட்டை எலும்புகளையும் உயர்த்த வேண்டும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியின்போது உடம்பின் தசைகளோ நுரை ஈரலோ சிறிதும் துன்பம் அடையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சை வெளியே விடும்போது கழுத்துப்பட்டை எலும்புகளைக் கீழே இறக்க வேண்டும். மார்புக்குள் இருக்கும் காற்று சுத்தமாகக் காலியாகுமாறுச் செய்யவேண்டும். அடிவயிறு தட்டையாக வேண்டும்.

பிராணயாமத்தினுல் மனம் தூய்மையையும் அமைதியையும் அடையும். எதையும் கூர்ந்து கவனித்து அதைப் பற்றிக்கொள்ளும் மகத்தான ஆற்றலையும் மனம் பெறும் என்று பதஞ்சலி முனிவர் சொல்கிறுர்,

தியானத்திற்கு முன்னுல் சிலமுறை மாற்று சுவாசப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனுல் ஏற்படும் பலனை வெகு விரைவில் உணரலாம்.

முதலில் இடது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும். அதே நாசி வழியாக மூச்சை வெளியேவிட வேண்டும்.

பிறகு இதே பயிற்சியை வலது நாசி வழியாகச் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு வலது நாசி வழியாகவும், இடது நாசி வழியாகவும் மாற்றி மாற்றி சுவாசப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்,

இரண்டு அல்லது மூன்றுநிமிடங்கள் இப்படியேதொடர்ந்து மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். இப்படி மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும்போது மனமும் அதனுடன் இணைந்து செயல்படும்படிக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

காற்று எவ்வளவு உள்ளே செல்கிறது; எவ்வளவு வெளியே போகிறது. மீண்டும் எப்படித் திரும்புகிறது என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். இந்த மூச்சுப் பயிற்சியில் ஓரளவு அனுபவம் பெற்று உயர்ந்த பிறகு, காற்றை வெளியே விடுவதற்கு முன் சிறிது நேரம் காற்றை உள்ளே நிறுத்தி வைப்பதற்கும் பழகலாம்.

இதைப் படிப்படியாக மிகக் கவனமாகப் பழகவேண்டும். இல்லை என்ருல் உடம்புக்கு ஏதேனும் ஊறு நேர்ந்தாலும் நேரும்,

உடம்பைத் தூய்மைப்படுத்தி மனதை அமைதியாகவும், முறையாகவும் இயங்கும்படிச் செய்வதுதான் பிராணுயாமத்தின் முக்கிய வேலையாகும்.

எப்போதாவது களைப்பு ஏற்பட்டாலும், மனக்குழப்பம் ஏற்பட்டாலும், கவலைகள் ஏற்பட்டாலும் மெதுவாக ஆழ்ந்து நுரை ஈரல் நிறையும்படி மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். அந்தமூச்சுடன் மனத்தையும் ஒன்றும்படிச் செய்யுங்கள். பிறகு 'மூச்சை மெதுவாக வெளியில் விடுங்கள்.

இப்படிச் செய்வதின் மூலம் மனதை வெகு எளிதாக அமைதி அடையும்படிச் செய்துவிடலாம். இதனல் கவலைகள் மறைந்துவிடும்.

இங்கே பிராண சக்தி என்பது மனமும், மூச்சும் ஒருங்கு இணைந்து இயங்குவதைக் காட்டுவதாகும். மனமும் மூச்சும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து நின்றே இயங்குகின்றன,

பிராண சக்தியை சுவாசத்தின் மூலமாக நெறிப்படுத்தும் போது, மனே சக்தியும் நெறிப்பட்டு இயங்குகிறது.

மனதை சுவாசத்தின் மூலமாக அடக்கி ஆளத் தெரிந்து கொள்ளும்போதுதான் ஒருவர் பிராணுயாமத்தில் நிபுணராக விளங்க இயலும்.

இச்சா தசைகள், அநிச்சா தசைகள் என்று இரண்டுவகை தசைகள் நம் உடலில் இருக்கின்றன.

நம் விருப்பப்படி இயங்குவன இச்சா தசைகள். இவை கை, கால் முதலிய இடங்களில் இருக்கும் தசைகள்.

நம் விருப்பத்துக்கு கட்டுப்படாமல் இருப்பவை அநிச்சா தசைகள். இவை இருதயம், நுரைஈரல், வயிறு. சிறுகுடல் முதலிய பகுதிகளில் இருக்கும் தசைகள்,

அநிச்சா தசைகளையும் நம் விருப்பப்படி இயங்கச் செய்யும் மகத்தான ஆற்றல் பிராணாயாமத்துக்கு உண்டு.

பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் மூலமாக உடம்பையும் மனதையும் அற்புதமான முறையில் நெறிப்படுத்த முடியும்.

தூலப் பிராண சக்தி, சூக்குமப் பிராண சக்தி என்று பிராண சக்தி இருவகைப்படும்.

பிராணாயாமத்தின் மூலம் தூலப் பிராண சக்தியையும் சூக்குமப் பிராண சக்தியையும் நெறிப்படுத்துகிறோம். இதன் மூலம் தூல உடம்பையும் சூக்கும உடம்பாகிய மனத்தையும் நெறிப்படுத்த முடிகிறது.

பிராணாயாமப் பயிற்சியில் மிகக் கவனமாக முன்னேற வேண்டும்.

பொறுமையாக நிதானமாக முயற்சி செய்து வரவேண்டும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சி அவசரத்தில் செய்யக்கூடிய பயிற்சி அல்ல. மிக வேகமாக அதில் முன்னேறவேண்டும் என்று முயற்சி செய்வதும் கூடாது.

காரணம்; உயிர்ச் சக்தியுடன் தொடர்புகொண்டு அதை நெறிப்படுத்த முயலுகிறோம் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.

யோக சாத்திரங்கள் பிராண சக்தியை கொடிய விஷம் உள்ள நல்ல பாம்புடன் ஒப்பிட்டுபேசுகின்றன.

எனவே பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்வது விஷம் நிறைந்த நல்லபாம்பை ஆட்டிவைப்பது போன்றது என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்,

பாம்பாட்டிகள் திறமையாக நல்ல பாம்பை ஆட்டிவைப்பது போல, நாமும் பிராண சக்தியை, பிராணாயாமத்தின் மூலமாக இயங்கச் செய்தால், வியக்கத்தக்க நன்மைகளைப் பெறலாம்.

பாம்பாட்டிகள் பாம்பாட்டும் தொழிலைக்கொண்டே தங்கள் வாழ்க்கையை நடத்தி வருகிறார்கள்.

பாம்பாட்டிகள் மிகுந்த கவனமாகப் பாம்புடன் பழகுகிறார்கள், இல்லாவிட்டால் பாம்பு அவர்களைக் கொன்றுவிடும்,

இதுபோலத்தான் பிராணுயாமப் பயிற்சியிலும் மிகக் கவன மாக இருக்கவேண்டும்; மிக மென்மையாகவும் கவனமாகவும் நிதானமாகவும் பிராணுயாமப் பயிற்சியை செய்து வரவேண்டும்.

உடம்பில் எந்த இடத்திலும் சிறிதும் துன்பம் ஏற்படாமல் மிகக்கவனத்துடன் பிராணுயாமப் பயிற்சியை செய்துவரவேண்டும்.

இதில் சிறிதுகூட அவசரம் காட்டக்கூடாது.

பிராணுயாமம் பயிலுகின்றபோது நம் உடம்பில் என்ன என்ன நிகழ்கின்றன என்பதையும் கூர்ந்து கவனித்து வரவேண்டும்.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போதும், வெளியே விடும் போதும் அந்த மூச்சின் இயக்கத்தையும் கவனிக்க வேண்டும்.

மூச்சை உள்ளே அடக்கி கும்பகம் செய்யும்போது அங்கே என்ன நிகழ்கிறது என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் மனநிலேக்கு ஏற்றபடி கவனிக்கும் முறையில் வேறுபாடு இருக்கும்.

யோகத்தின் எட்டு உறுப்புக்களில் நாலாவது உறுப்பு பிராணுயாமம் போதுமான அளவு மனேதிடம் உள்ளவர்தான் இறைவனே அடைய முடியும்.

ஆன்மிகப் பயிற்சி செய்யும் ஒவ்வொருவரும் போதுமான ஆற்றல் நிறைந்தவராக இருக்க வேண்டும். ஆன்மிகப் பயிற்சிக்கு மனேதிடம் மட்டும் இருந்தால் போதாது. உடம்பும் பலமுடைய தாக இருக்க வேண்டும்.

உயிர்ச்சக்தியை நெறிப்படுத்தவும் தெரியவேண்டும். அதை உடம்புக்குள் சேமித்து வைக்கவும் தெரியவேண்டும்.

பிராணசக்தியைப் பல வழிகளில் விரயமாக்கி வருகிறேம்.

அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, அதிகமாக தூங்குவது, அதிக மாகப் பேசுவது, வரம்புகடந்து சிற்றின்பத்தில் மிதப்பது ஆகிய பல வழிகளில் மகத்தான நம் பிராண சக்தியை விரயமாக்குகிறேம்.

ஒவ்வொரு செயலிலும் எவ்வளவு பிராண சக்தி விரயமா கிறது என்பதை யோக நிபுணர்கள் கணித்திருக்கிறுர்கள்,

அதிகமாகப் பேசுவதால் எவ்வளவு பிராண சக்தி விரய மாகிறது என்பதைத் துல்லியமாகக் கணித்திருக்கிறார்கள்.

இதுபோலவே வரம்பு கடந்து நடக்கும்போதும், அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடும் போதும் எவ்வளவு பிராணசக்தி விரயமாகிறது என்பதையும் கணித்திருக்கிறார்கள்.

இதை நாம் விடும் மூச்சின் நிலையைக்கொண்டு கணித் திருக்கிறார்கள்.

மிக அதிகமான பிராணசக்தியின் விரயம் சிற்றின்பத்தில் தான் ஏற்படுகிறது என்றும் கணித்திருக்கிறார்கள்.

எனவே பிராணாயாமப் பயிற்சியாளர்கள் சிற்றின்பத்தை அனுபவிப்பதில் மிக மிக எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும்.

பிராணசக்தி குறைந்தால் உடற்சக்தி மட்டும் அல்ல; மனோசக்தியும் குறைந்துவிடும்.

உடம்பையும் உள்ளத்தையும் பலப்படுத்த வேண்டுமானால் பிராண சக்தியையும் விந்துநாத நீர்ச் சக்திகளையும் சேமிக்க வேண்டும். விந்துநாத நீர்ச்சக்தி என்பது பிராண வாயுவை நீராக மாற்றிச் சேமித்து வைப்பது போலத்தான்.

விந்துநாத நீர்ச் சக்திகள் நீராக மாறி நிற்கும் பிராண சக்திதான். இது உடம்பில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தேவையான போது, விந்துநாத நீர்ச்சக்திகள் திரும்பவும் காற்றாக மாறி உடம்புக்கு வேண்டிய ஆற்றலுடைய உயிர்ச் சக்தி யாகப் பயன்படுகிறது.

மகத்தான இந்தப் பிராண சக்தியை நம் உள் சேமித்து வைப்பதுதான் பிராணாயாமத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

எப்படி நாம் மூச்சு விடுகிறோம் என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

ஒவ்வொரு நிமிஷத்திலும் பதினைந்து அல்லது பதினாறு தரம் மூச்சு நம் உள்ளே சென்று வெளியே வருகிறது.

நமது உடல் ஒரு புனிதமான நகரம் போன்றது. இந்தப் புனித நகரமாகிய உடம்பில் மூச்சு நின்றுவிடாமல், எப்படி இடைவிடாமல் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது என்பது ஒரு விந்தை அல்லவா?

மனித உடம்பில் எத்தனைத் துவாரங்கள் இருக்கின்றன என்பது தெரியுமா?

ஒரு ரப்பர் குழாயில் காற்றை அடைக்கிறோம். அந்தக் குழாயில் ஒரு சிறு ஓட்டை இருக்கிறது. அதில் காற்று தங்கியிருக்குமா? இருக்காது. போய்விடும்.

புனித நகரமாகிய மனித உடம்பில் ஒன்பது வாயில்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுக்குக் கதவுகளும் கிடையாது.

ஆனாலும் ஒன்பது ஓட்டைகள் உள்ள உடம்பில் உயிர்க் காற்று இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. மூச்சுக் காற்று உடம்பில் இருந்து வெளியே செல்லும் போது ஏதோ ஒரு சக்தி அதை மீண்டும் உள்ளேயும் இழுத்துக்கொள்கிறது.

நம்முடைய மூச்சு எப்படி இயங்குகிறது என்பதைப் பற்றி நாம் ஒருவரும் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால் நாம் உயிருடன் இருக்கவேண்டும் என்பதில் மட்டும் மிகத் தீவிரமாக இருக்கிறோம்.

நம்முடைய மூச்சுக் காற்றுக்கும், நம் உடம்புக்குள் இருக்கும் ஒரு சக்திக்கும் தொடர்ந்து ஒரு போராட்டமே நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

"என்ன இது; என்னை நீ உள்ளே தள்ளுகிறாய். ஒவ்வொரு முறையும் நான் உள்ளே செல்கிறேன். அங்கே என்னை எரித்துவிடுகிறாய். என்னைக் கரியமிலவாயுவாக்கி வெளியே தள்ளி விடுகிறாய்" என்று மூச்சுக்காற்று முறையிடுகிறது.

இந்த மூச்சு இயக்கம் நம்முடைய முயற்சி இல்லாமல் இயற்கையாக நிகழ்கிறது! தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது!

மூச்சுக் காற்று உயிர்ச்சக்தியுடன்தான் நம் உள்ளே செல்கிறது. நம் உள்ளே சென்றதும் மூச்சுக்காற்றின் உயிர்ச்சக்திகளை நாம் கொன்று விடுகிறோம். அதை எரித்துவிடுகிறோம். அதாவது காற்றின் உயிர்ச்சக்தியில் இருக்கும் பிராணசக்தியை எடுத்துக் கொண்டு அதை வெளியில் தள்ளிவிடுகிறோம்.

மூச்சுக் காற்று திரும்பவும் உள்ளே வராமல் இருக்கலாம். ஆனால் உடலுக்குள் நமக்குத் தெரியாமல், நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருக்கும் சக்தி:

''இது என்னுடைய குழந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்துக்காக அதைப் பயன்படுத்தி கொண்டு இருக்கிறேன். இதன் மூலம் நான் செய்யவேண்டிய வேலை இருக்கிறது. அதனால் இன்னும் சிறிது காலம் அது எனக்குப் பணிபுரிந்துதான் ஆகவேண்டும். அதன் வேலை முடிந்ததும்,

''இனிமேல் உள்ளேயும், வெளியேயும் நீ ஓடிக்கொண்டு இருக்கவேண்டாம். உன்னை ஒரு பெட்டியில் வைத்துப் பூட்டி விடப் போகிறார்கள். அது வரையிலும் நீ எனக்குப் பணிபுரிந்து கொண்டுதான் இருக்கவேண்டும். இப்போது போய்விட்டு வா'' என்று சொல்லிவிடுவேன் என்கிறது.

நம் உடலுக்குள் இருக்கும் ஏதோ ஒரு இயற்கைச் சக்தியினால் நாம் உயிருடன் இருக்கிறோம். நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு நாம் ஒன்றும் காரணம் இல்லை.

ஒவ்வொரு கணமும் நாம் நம்மைக் கொன்று கொள்வதற்குரிய எல்லாக் காரியங்களையும் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இருந்தாலும் நாம் உயிருடன் இருக்கிறோம்.

இது மிகவும் ஆச்சரியம் அல்லவா!

உண்மையில் நாம் எப்போதோ இறந்து போயிருக்க வேண்டும்.

ஆனாலும் நம்மை உயிருடன் இருக்கும்படிச் செய்துகொண்டு இருப்பது எது?

நம் உள்ளே இருக்கும் சக்திதான்.

அவர் நம்மைக் கொண்டு எதையோ செய்து முடித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்,



நீங்கள் புகைப் பிடிப்பவரா? அப்படி இருந்தால் நீங்கள் உபயோகித்த முதல்சிகரெட்டில் உங்களுக்குஏற்பட்ட அனுபவத்தை நினைத்துப் பாருங்கள்.

நீங்கள் முதல் சிகரெட்டை இன்பமாக அனுபவித்தீர்களா?

ஒரு காலும் அனுபவித்து இருக்க முடியாது. சிகரெட்டில் இருக்கும் நிக்கொடின் என்ற விஷத்தை உங்கள் நுரை ஈரல் ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்து இருக்கும். அதனால் இருமலும், நெஞ்சு எரிதலும் ஏற்பட்டு இருக்கும்.

இப்போது உங்கள் நுரை ஈரல் சிகரெட்டில் இருக்கும் நிக்கொடின் என்ற நச்சுப்பொருளை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகிக் கொண்டது அவ்வளவுதான்.

ஆனாலும் உயிருள்ள, வளருகின்ற எந்தப் பொருளுக்கும் நிக்கொடின் என்ற நஞ்சு கெடுதலையே கொடுக்கும், காரணம் அதன் விஷத்தன்மை மிகக் கொடியது.

அது எப்படி இருந்தாலும் இப்போது நீங்கள் சிகரெட்டை மிகவும் நேசிக்கிறீர்கள். அதை விரும்பிப் பிடிக்கிறீர்கள்.

துன்பத்தையும் சூட்டையும், இதுபோன்ற இன்னும் துன்பங்கள் தரும் பலவற்றையும் நமது உடம்பு நாளடைவில் ஏற்றுக் கொண்டுவிடும். அதனுடன் ஒன்றிப்போய்விடும். இந்த விந்தையான தன்மையை உடையது நம் உடம்பு.

ஒரு பெண் முதல் தடவையாக, சமையற்கட்டுக்குள் செல்கிருள். எதையாவது சமைக்க விரும்புகிருள். அப்போது அடுப்பில் இருக்கும் சூடானபாத்திரங்களை எடுப்பதற்கு அவளுக்குப் பிடிதுணி வேண்டி இருக்கிறது.

சில ஆண்டுகள் செல்கின்றன. அவள் சமையல் செய்வதில் தேர்ந்து விடுகிருள். இப்போது அடுப்பில் இருக்கும் சூடான பாத்திரங்களைப் பிடிதுணியின் துணை இல்லாமலேயே, வெறும் கையுடனேயே எடுத்து விடுகிருள். அவள் கைஇப்போதுசூட்டுக்குப் பழகிக் கொள்கிறது.

மனித உடம்பின் அமைப்பு மிகவும் ஆச்சர்யமானது,

சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தபடி தன்னைச் சரிசெய்து கொள்ளும் அற்புதமான ஆற்றல் உடையது. இத்தகைய விந்தையான உடம்பை நமக்கு இறைவன் அளித்து இருக்கிருர். இதற்காக இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிருேம்.

நம் உடம்பு ஒரு பொருளை ஏற்றுக்கொள்கிறது என்பதிருலேயே அது நம் உடம்புக்கு நல்லது என்று எண்ணிவிடக்கூடாது நஞ்சைக் கூட நம் உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும்படி அதைப்பழக்கி விடமுடியும்.

எனக்கு ஒருவரைத் தெரியும். அவர் எட்டிக்கொட்டையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிட ஆரம்பித்தார்,

எட்டிக்கொட்டையை வாயில் போடமுடியாது. அவ்வளவு கசக்கும் அத்துடன் விஷத்தன்மையுள்ள கொட்டை அது.

முதலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்ட எட்டிக் கொட்டையை நாளடைவில் முழுசாகவே சாப்பிட ஆரம்பித்தார்.

பிறகு எட்டிக்கொட்டையை முந்திரிப் பருப்பைச் சாப்பிடுவது போலச்சாப்பிட்டார். இதனல் அவர் உடம்பு எட்டிக்கொட்டையின் விஷத்தன்மை உடைய உடம்பாகிவிட்டது.

அவர் மிகக்கொடிய விஷமுள்ள நல்ல பர்ம்புகளுடன்கூடபயம் இல்லாமல் விளையாட ஆரம்பித்தார்.

பல சமயங்களில் நல்லப்பாம்புகள் அவரைக் கடித்துவிடும். அதற்காக அவர் கவலைப்படமாட்டார், காரணம்: அவரைக் கடித்த நல்ல பாம்புகளே செத்தன. அவர் உயிருடன் இருக்கிறார்.

நல்ல பாம்பு அவரைக் கடித்தவுடன் அவர் உடம்பில் இருக்கும் எட்டிக்கொட்டையின் விஷம் நல்ல பாம்பின் உடம்பில் சென்று அதைச் சாகடித்துவிடும்.

எட்டிக்கொட்டைப் போன்ற விஷக் கொட்டையைக்கூடக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டு அதைஉடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும் படிப்பழக்கிவிடலாம். உடம்பு எட்டிக்கொட்டையின் விஷத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் சக்தியைப் பெற்றுவிடுகிறது. அந்தவிஷத்துடன் இயங்கவும் செய்கிறது.

இவ்வாறு உடம்பை எந்த விஷத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் படிப் பழக்குவது கடினமான காரியம் அல்ல, ஆனால் அது உடம்புக்குத் தேவையான நன்மையைக் கொடுக்காது.

காரணம்: விஷத்தைச் சாப்பிட்டு அதை உடம்பில் சேமித்து வைத்திருப்பதன் விளைவை நம்உடம்பு பின்னால்அனுபவித்தே தீரும்.

இம்மாதிரி தவறான பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளை ஒரு நாள் நாம் அனுபவித்தேதீர வேண்டும். அதிலிருந்து யாரும் தப்பிவிடமுடியாது.

சிகரெட்டு குடிப்பதற்குத் தூண்டும்படியும், மது அருந்து வதற்கு ஆவல் ஏற்படும்படியும் நாள்தோறும் பத்திரிகைகளில் வரும் கண்ணையும் கருத்தையும் கவரும் விளம்பரங்களைப் பாருங்கள்.

நோய் வந்தபின் மருத்துவம் செய்துகொள்வதைவிட நோயே வராமல் தடுத்துக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

நாம் எதையும் வருமுன் காத்துக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்வ தில்லை, அதை யாரும் நமக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதும் இல்லை.

நம் உடம்பில் பலவகையான நோய்கள் வருவதற்கு முதலில் நாம் இடம் கொடுத்துவிடுகிறோம். பிறகுதான் அந்த நோய்களைப் போக்கிக்கொள்வதற்குத் தீவிரமாக முயற்சி செய்கிறோம்,

ஒருபுறம் ''இழுக்க இழுக்க இன்பம் தரக்கூடியது! சுகமான இன்பத்தில் மிதக்க வைக்கும் ஆற்றல் படைத்தது! இனிய குளிர்ச்சி

பொருந்தியது! உங்களுக்குக் கவர்ச்சி அளிக்கக்கூடியது. இவ்வளவையும் எளிதில் தரக்கூடிய இந்த சிகரெட்டைப்பிடியுங்கள். சுகமான இன்பத்தை அடையுங்கள்!'' என்று கண்ணையும் எண்ணத்தையும் கவரும் விளம்பரங்கள் நம்மை மயக்குகின்றன!

இன்னெருபுறம் ''புற்று நோய் மனிதனைக் கொல்லக்கூடியது! அந்த நோயைப்போக்கும்மருந்துஇல்லை!புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்கு போதுமான அளவு பணம் கொடுத்து உதவுங்கள்!'' என்று விளம்பரம் செய்கிருர்கள்.

புற்று நோயைப் போக்கும் ஆராய்ச்சிக்காக மக்களிடம் பிச்சை கேட்கிருேம். அதே சமயம் சிகரெட் பிடிப்பதற்கும், சிகரெட் பிடிப்பதை ஊக்குவிப்பதற்கும்,ஏராளமாகப்பணத்தைச்செலவழித்து விளம்பரம் செய்து வருகிருேம்.

ஒருபுறம், ''ஸ்காட்ச் விஸ்க்கியைக் குடியுங்கள்! அதன் இன்ப மயக்கத்தை அனுபவியுங்கள்! ஸ்காட்ச் விஸ்க்கியைக் குடிப்பதனல் ஏற்படும் ஆனந்தத்துக்கும் ஆற்றலுக்கும் நிகரே கிடையாது.'' என்று வண்ண வண்ண படங்களுடன் மனத்தை மயக்கும் விளம்பரம் செய்கிருர்கள்.

அதே பத்திரிகையின் இன்னெரு பக்கத்தில் ''நீங்கள் மதுவைக் குடித்து மயங்கிவிடுகிறீர்கள்! அறிவை இழந்துவிடு கிறீர்கள்! அதனல் பல விபத்துக்களுக்கு உள்ளாகிறீர்கள்! பயங்கர விபத்துக்களையும் உண்டாக்குகிறீர்கள்! மனிதர்களைக் கொல்லுகிறீர்கள்! கொடிய சிறை தண்டனையை அடைகிறீர்கள்! இந்தக் கொடிய மதுவை அருந்தாதீர்கள்!'' என்ற விளம்பரம் கண்ணைப் பறிக்கிறது.

இப்படி எல்லாம் விளம்பரம் செய்வதற்கு அனுமதி அளிக்கும் சட்டம் எவ்வளவு விந்தையாக இருக்கிறது.

இது தர்மமா?

மதுவை அருந்தி மகிழும்படி ஊக்குவிப்பதற்கும், சிகரெட் பிடிப்பதற்குத் தூண்டுவதற்கும் விளம்பரம் செய்ய இடம் கொடுக் கிருேம். இந்த விளம்பரத்தைப் பார்த்து மதுவையும், சிகரெட்டை யும் மக்கள் உபயோகிக்கிருர்கள். அதனல் பல தவறுகளைச் செய் கிருர்கள். அப்படித் தவறு செய்கிறவர்களுக்குச் சிறைத் தண்டனை கொடுப்பது என்ன நியாயம்?

இந்தச் சட்டத்தை ஏற்படுத்தியவர்களே மது அருந்து வதற்கும், சிகரெட் பிடிப்பதற்கும் பழகிக்கொண்டவர்களாக இருப்பதுதான் காரணம்போலும்.

நாகரிகம் உள்ளவர்கள்போலத் தோற்றம் அளிப்பார்கள். கவர்ச்சியும் கம்பீரமாகவும் உடை அணிந்துகொண்டு இருப்பார்கள். நாணயமும் பண்பாடும் உடையவர்கள்போலப்பேசுவார்கள். ஆனால் இவர்கள் மயக்கம் தரும் நிக்கொடின் விஷம் நிறைந்த சிகரெட்டையும், போதை ஊட்டும் பல மாத்திரைகளையும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் அனுபவம் இல்லாத, நல்லது தீயது என்ன என்று தெரியாத அப்பாவி வாலிபர்களோ விலை மலிவான போதை ஊட்டும் மருந்துகள், வெறி ஊட்டும் எல். எஸ். டி. மாத்திரை போன்றவற்றைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதன் விளைவு என்ன? இந்தக் கொடிய பழக்கத்துக்கு அவர்கள் அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். அதனால் அவர்கள் தங்கள் உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் இழந்துவிடுகிறார்கள். பல தவறுகளைச் செய்கிறார்கள். இதிலிருந்து அவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஏராளமான பொருள் செலவு செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

வசதி படைத்த செல்வாக்குள்ள நாகரிகக் குடிகாரர்கள், ஏழை எளிய அப்பாவி மக்கள் குடிக்கும்போது அவர்களை அநாகரிகக் குடிகாரர்கள் என்றும் காட்டுமிராண்டிகள் என்றும் சொல்கிறார்கள். அவர்களை மிகக் கடுமையாகத் தண்டிக்கவேண்டும் என்கிறார்கள். அவர்களுக்குச் சிறைத் தண்டனை கொடுக்கவேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள்.

வித்தியாசம் பாராட்டாமல், ஏற்றத்தாழ்வுகளைக்கவனிக்காமல் எல்லா குடிகாரர்களையுமே சிறையில் தள்ளினால் என்ன?

மிக மலிவாகக் கிடைக்கும் போதை தரும் கஞ்சாவையும், போதை ஊட்டும் ஒருவகைப் புல்லைத் தின்பவர்களையும், அறிவைக் கெடுக்கும் எல். எஸ். டி. போன்ற போதை ஊட்டும் மாத்திரைகளை விழுங்குபவர்களை மட்டும் காட்டு மிராண்டிகள் என்று சொல்லிச் சிறையில் போடுவானேன்.

நாகரிகமாக உடை அணிந்துகொண்டு, பண்பாட்டையும் சுகாதாரத்தையும் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு, நீளமானசிகரெட்டையும் மற்ற போதைப் பொருள்களையும் குடிக்கிறார்கள். இந்தக்குடிகாரர்களையும் ஏன் சேர்த்துச் சிறைக்குள் தள்ளக்கூடாது? ஏன்அவர்களை மட்டும் தங்கள் வாழ்க்கையைச் சீரழித்துக்கொள்வதற்கு அனுமதி அளிக்கவேண்டும்?

வசதியும், செல்வாக்கும் உள்ள இவர்களுக்கு எதிராகத் தனியே சட்டம் செய்யமுடியாது என்பது உண்மைதான்.

சட்டங்கள் அதிகம் ஆக ஆக, அந்தச் சட்டங்களை மீறிக் கொண்டு இருக்கும் மக்களும் அதிகமாகிக்கொண்டு இருக் கிறார்கள்.

யாரையும் பலாத்காரத்தின் மூலம் திருத்திவிடமுடியாது.

ஆனால் அவர்களுக்கு அறிவூட்டுவதன் மூலமாக அவர்களை மாற்றிவிடலாம். திருத்திவிடலாம். அவர்களை அவர்கள் வாழ்க்கை யில் உயர்த்தியும் விடலாம்.

தூக்க மாத்திரையை விற்கும் மருந்துக்கடைகளில் போதையை நீக்கி புத்துணர்வு தரும் மாத்திரைகளை வாங்கமுடியுமா?

உண்மையான தூக்கத்தைத் தூக்க மாத்திரையால் கொடுக்க முடியாது. ஒப்பனைப் பொருள்களின் துணையால் உண்மையான அழகை யாரும் பெறமுடியாது.

அமைதியான மனத்தினால்தான் உண்மையான அழகைப் பெறமுடியும், அமைதியையும் புதிய உணர்ச்சிகளையும் பெற்று இன்பமாக வாழமுடியும்.

முகத்தில் சுருக்கங்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? மனக்கவலைகளால் தான்!

முகம் இயற்கையில் அழகுடன் இருப்பது, மனத்தில் கவலை களும் குழப்பங்களும் உண்டாகும்போது அதன் விளைவாக முகத் தில் சுருக்கங்கள் தோன்றுகின்றன.

இந்த முகத்தை ஒப்பனைப் பொருள்களைக் கொண்டு அழகு படுத்திக் கொள்வதால் அதற்கு அழகு ஏற்பட்டு விடுமா? அதன் சுருக்கங்களை நீக்கிவிட முடியுமா? முடியாது.

மன அமைதிக்கும் தூக்கத்துக்கும் மருந்து தேவை இல்லை.

நீங்கள் ஒழுக்கத்துடன் வாழ்வதற்கும், உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் உயர்த்திக் கொள்வதற்கும் மது வகைகளோ, மருந்து வகைகளோ உதவாது.

காற்றில் விஷம் கலந்து விடுகிறது. அதன் தூய்மை கெட்டு விடுகிறது. இதைப் போக்க வேண்டும் என்று மக்கள் இப்போது கவலைப்பட்டு வருகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே விஷத்தைக் கொடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த கொடுமையைப் பற்றி அவர்கள் கவலைப்படுவதாகத் தெரியவில்லை.

வாயில் சிகரெட்டைப் புகைத்துக் கொண்டே காற்றில் விஷத்தன்மை கலப்பதைப் பற்றிப் பேசும் பிரமுகர்களேயும் நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

அவர்கள் தங்களுக்கு உள்ளே இருக்கும் காற்று மண்டல மான நுரை ஈரலே நச்சுத்தன்மை அடையும்படிச் செய்து கொண்டே வெளியில் இருக்கும் காற்று மண்டலம் நச்சுத்தன்மை அடைவதைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு இருக்கிருர்கள். தாங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் மகத்தான தவறை அவர்கள் கொஞ்சமும் புரிந்து கொள்வதில்லே. சிறிதும் உணர்வதில்லே.

நச்சுத்தன்மையை தீர்க்கும் நல்ல செயல் முதலில் தன்னிட மும், தன் வீட்டிலேயும் ஆரம்பமாக வேண்டும்.

சிகரெட்டை ஊதி காற்றில் நச்சுத்தன்மையை உண்டாக்கும் மக்களால்தான் அதிகமான நச்சுத்தன்மை வெளிக்காற்று மண்டலத் திலும், உடம்பில் உள்ளே இருக்கும் காற்று மண்டலத்திலும் உண்டாகிறது.

காற்றை நச்சுத்தன்மை உடையதாக ஆக்குவதற்கு உரிய காரணம் அவர்கள் இடமேதான் இருக்கிறது.

எதையும் வெறுப்பதற்கு உரிய காரணம் அவர்களிடம்தான் இருக்கிறது.

உலக யுத்தத்துக்கு உரிய காரணமும் அவர்களிடம்தான் இருக்கிறது.

மனிதனுடைய மனம்தான் எல்லாவற்றுக்கும் மூலகாரண மாக இருக்கிறது.

குற்றவாளி எங்கோ வெளியில் இருப்பதாக எண்ணித் தேடவேண்டாம்.

மற்றவர்கள் மீது வீணுகக் குற்றம் சாட்ட வேண்டாம்.

மனம்தான் எல்லாவிதமான தவறுகளேயும் செய்கிறது. கொடிய உலக யுத்தங்களேயும் ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த உலகம் முழுவதையும் சுவர்க்கமாக மாற்றக்கூடிய அதிசயமான ஆற்றல் உடையதும் விசித்திரமான மனம்தான்.

இந்த உலகத்தில் நாம் ஒழுக்கத்துடன் வாழவேண்டுமானால் மனத்தின் அடிப்படையில்தான் வாழ முடியும், நன்மையைத்தரும் அதிகமான அனுபவங்களையும் பெறமுடியும். இயற்கை உண்மை முழுவதையும் மனத்தின் துணையினால்தான் உணரவும் முடியும். அனுபவிக்கவும் முடியும்.

உடம்பு ஒரு வாகனம். இந்த உடம்பை மனத்தின் விரிவான தன்மைதான் ஆளுகிறது. அதை இயக்கவும் செய்கிறது.

மனம் அமைதியாகவும் குழப்பம் இல்லாமலும் இருக்க வேண்டுமானால் முதலில் நாம் நமது தூல உடம்பில் மிகக் கவன மாக இருக்கவேண்டும்.

உடம்பைத் தூய்மையாகவும், ஆரோக்யமாகவும் வைத்திருப்ப தன் மூலமாகத்தான் மனத்தைச் சுத்தமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

நாம் நமது உணவில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். அருந்தும் பானங்களிலும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். சுவாசிக் கும் காற்றிலும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் எல்லாப் பொருள்களிலுமே கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள் அருந்துகின்ற மதுவகைகளில் சில உங்களுக்கு இன்பம் அளிப்பதாகத் தோன்றலாம். அதை நான் மறுக்கவில்லை.

அந்த இன்பம் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து இருக்குமானால் அது மிகவும் நேர்த்தியானது. வரவேற்கவேண்டியது.

முதலில் அது இன்பம் கொடுப்பதுபோல இருந்தாலும் அதனுடைய பின் விளைவுகள் உங்கள் உடம்புக்கும் மனதுக்கும் மிகவும் துன்பத்தையும், துயரத்தையும் தரக்கூடியனவாக இருக் கின்றனவே!

நிக்கொடின் என்ற விஷத்தால் கிளர்ச்சியூட்டும் சிகரெட், போதை அளிக்கும் பொருள்களான மது, மார்ஜுவானா, காப்பியில் இருக்கும் காப்பின் என்னும் நஞ்சு, மயக்கம் தரும் நஞ்சு மாத்திரை கள் எல்லாம் தற்காலிகமான ஒரு செயற்கை இன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவை. அவ்வளவுதான்.

இவைகளைச் சாப்பிட்டவுடன் தோன்றுகிற இன்பம் தற்காலிக மானது. அதன் பின்விளைவுகள் மிக மோசமானவை. உடம்புக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரக்கூடியவை. மது முதலிய போதைப்

பொருள்களைச் சாப்பிடுவதற்குமுன் இருந்ததைவிட உங்கள் உடம்பும் மனமும் மது சாப்பிட்ட பிறகு மிகத் தளர்ச்சியுற்று விடுகின்றன. உணர்ச்சியற்று நோய்களுக்கு இரையாகி விடுகின்றன.

நீங்கள் யோகியாக உயர விரும்புகிறீர்கள். அவ்வாறு உயருவதற்கு முன் நீங்கள் புகைப்பிடித்தலையும் மது அருந்துவதை யும் நிறுத்திவிடவேண்டும், என்று யாரும் உங்களை வற்புறுத்த மாட்டார்கள்.

ஆனாலும் புகைப்பிடித்தலையும், மது அருந்துவதையும் விட்டுவிடுவது நீங்கள் யோகி ஆக உயர்வதற்குத் துணைசெய்யும்.

''நாங்கள் புகைப்பிடிக்கவும், மது அருந்தவும் எப்படியோ பழகிவிட்டோம்! அதை எங்களால் நிறுத்த முடியவில்லையே! இந்தச் சங்கடமான நிலையில் நாங்கள் என்ன செய்வது என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

''புகைப்பிடிப்பதையும், மது அருந்துவதையும் நிறுத்தி விடுங்கள் இதைச் செய்யுங்கள். அதைச் செய்யுங்கள் என்று நான் சொல்லமாட்டேன்.

''உங்களால் மதுவையோ, புகைப்பிடிப்பதையோ விடமுடிய வில்லை என்றால் பாதகமில்லை. தொடர்ந்து உபயோகித்து வாருங்கள்.

''அதே சமயம் அவைகளுக்கு மாறுதலான ஒன்றையும் செய்து வாருங்கள்'' என்று உங்களைக் கேட்டுக்கொள்வேன். நான் சொல்லுவதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தீர்களானால் உங்களிடம் இருந்து போகவேண்டிய போதையூட்டும் மது அருந் தும் பழக்கமும் புகைப்பிடிக்கும் வழக்கமும் போய்விடும்.

''நிக்கொடின் என்னும் விஷம் உள்ள மயக்கத்தைத் தரும் சிகரெட்டுக்குப் பதிலாக, நான் வேறு எதைப் பயன்படுத்துவது?'' என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும் என்ற வெறி ஏற்படும்போது சிகரெட்டைப் பிடியுங்கள் ஆனால் சிகரெட் பிடிக்காத சமயங்களில் நான் சொல்லும் இந்தக் காரியத்தைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்

இதற்குப் பணம் வேண்டாம். காலம் வேண்டாம். நேரம் வேண்டாம். குறிப்பிட்ட இடம்என்று ஒன்றுமேவேண்டாம். வெறும்

மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான். நுரை ஈரல் நிரம்பும்படி ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுங்கள். பிராணுயாமம் செய்யுங்கள்.

இந்த மூச்சுப் பயிற்சியுடன் சில யோக ஆசனப் பயிற்சிகளையும் சேர்த்துக் கொண்டு தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

யோக ஆசனங்கள் உங்கள் உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் கொடிய நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றிவிடும்.

தொடர்ந்து ஒழுங்காக யோக ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தால் உங்கள் உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப்பொருள்கள் சுத்தமாக வெளியேற்றப்பட்டுவிடும்.

அத்துடன் பிராணுயாமத்தையும் முறையாகத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நுரை ஈரலும் தூய்மை ஆக்கப்பட்டுவிடும்.

உங்கள் உடம்புக்குள் இருந்த நிக்கொடின் என்னும் கொடிய நச்சுப் பொருள் அடியோடு நீங்கிவிடும்.'

ஆரம்பத்திலிருந்து உங்கள் 'உடம்பில் சேர்ந்திருந்த நிக்கொடின் என்ற நச்சுப்பொருள்தான், உங்களைச் சிகரெட் பிடிக்கத் தூண்டுகிறது. சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு வெறியை உங்களிடம் ஏற்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறது.

காப்பி, டீ, புலால் முதலியவற்றை விரும்பி உபயோகித்தால் உங்கள் உடம்பில் சேர்ந்து இருக்கும் வேறு வகையான நச்சுப் பொருள்களுடன் இந்த நிக்கொடின் என்ற நச்சுப்பொருளையும் சேர்த்து யோகாசனப் பயிற்சியும், பிராணுயாமப் பயிற்சியும் வெளியேற்றிவிடுகின்றன.

உங்கள் உடம்பில் இருந்த நச்சுப்பொருள்கள் அடியோடு நீக்கப்பட்டதால் சிகரெட் குடிக்கவேண்டும், மது அருந்த வேண்டும் என்ற வெறி உங்களிடம் இருந்து தானே மறைந்து விடுகிறது.

இதன் பிறகு சிகரெட்டையோ, கொடிய மதுவையோ அருந்தும் பழக்கமே உங்களிடம் நெருங்காது,

இதற்காக மதுவை அருந்தவேண்டும். சிகரெட்டைப் பிடிக்கவேண்டும் என்ற உங்கள் ஆவலை, உங்கள் மன உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு நீங்கள் புகை பிடிப்பதையோ மது அருந்துவதையோ விடவேண்டும் என்பதில்லை,

யோக ஆசனப் பயிற்சிகளேயும் பிராணுயாமப் பயிற்சிகளே யும் நீங்கள் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள். அப்படிச் செய்து வந்தால் புகை பிடிக்கும் ஆசையும், மது அருந்தும் வெறியும் உங்களே விட்டு விட்டு தானே ஓடிவிடும்.

நீங்கள் விரும்பும் நல்லனவற்றை எல்லாம் கொடுக்கும் ஆற்றல் உடையவை யோகாசனங்களும், பிராணுயாமமும்.

சில உணர்ச்சிகளேத் தூண்டிவிடக் கூடிய மருந்துகளுக்கு அடிமைப்பட்டிருந்தவர்கள் யோகாசனப் பயிற்சிகளினுல் அதில் இருந்து விடுதலே பெற்றிருக்கிருர்கள்.

சிகரெட் பிடிப்பதை நீங்கள் விட விரும்பினுல், யார் யார் சிகரெட் பிடிக்கிருர்கள்? யார் யார் பிடிக்கவில்லே? ஏன்? என்று முதலில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அதிலிருந்து விடுபடு வதற்கான வழியில் முயலுங்கள்.

இதில் இரண்டு விஷயங்கள் இருக்கின்றன. புகைபிடிக்கத் தான் வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவதில்லே. ஆனுல் உங்களுக்குள் எப்படியோ சேர்ந்து இருக்கும் நிக்கொடின் என்னும் நச்சுப்பொருள் உங்களுக்குப் புகை பிடிக்கவேண்டும் என்ற வெறி உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

யோகாசனப் பயிற்சிமூலம் உங்கள்உடலுக்குள் உட்கார்ந்து கொண்டு உங்களுக்கு அடிக்கடி சிகரெட் பிடிக்கவேண்டும் என்று வெறியை ஊட்டி வருகின்ற நிக்கொடின் என்ற நச்சுப்பொருளேச் சுலபமாக நீக்கிக்கொள்ளலாம்.

துருத்தி மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலமாக உங்களுக்குள் இருக் கும் நிக்கொடின் என்னும் நச்சுப் பொருளே வெளியேற்றி விடலாம்.

உணவில் கவனமாக இருப்பதன் மூலமாகவும் இந்த நச்சுப் பொருளே அகற்றி விடலாம். உங்களுக்குப் புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று ஏற்படும் வெறி உணர்வைப் படிப்படியாக குறைத்துவிடலாம்.

தாவர உணவை மட்டும் உண்ணும் பழக்கம் உள்ளவர் களாக இருந்தால் அவர்களுக்குப் புகைபிடிக்க வேண்டும் என்ற வெறி அவ்வளவாக இருக்காது.

நீங்கள் மாமிச உணவை உண்டவுடன் உங்களுக்குப் புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு வெறி ஏற்படுவதை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

மாமிசத்தில் புரேஎன் என்னும் ஒருவிதமான நஞ்சு இருக்கிறது.

சிகரெட் பிடிப்பதில் நிக்கொடின் என்னும் நஞ்சு இருக்கிறது.

காப்பி குடிப்பதில் காபின் என்ற நஞ்சு இருக்கிறது.

இவை எல்லாம் ஒன்றுக்கு ஒன்று உடன்பிறந்த சகோதரர்கள் போன்றவை!

அவை ஒன்றை ஒன்று மிகவும் நேசிக்கின்றன.

அதனால்தான் வயிறு நிறைய மாமிச உணவு சாப்பிட்டவுடன், காப்பியும், சிகரெட்டும் வேண்டி இருக்கிறது.

மாமிச உணவும் காப்பியும் சிகரெட்டும் சேர்ந்து சாப்பிடுவதில் ஒரு ஒற்றுமையும் தனியான ஒரு மன நிறைவும் இருக்கிறது. இந்த ஒற்றுமையும் நிறைவும் உங்களுக்கு நன்மை தரக்கூடியவை அல்ல.

நீங்கள் சிகரெட் பிடிப்பதை விட்டுவிட விரும்பினால் குறைந்த பட்சம் தற்காலிகமாவது காப்பியையும், மாமிசத்தையும் விடுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

இல்லையானல் அவை உங்களை மீண்டும் புகைபிடிக்கும்படித் தூண்டும்.

காப்பி,தேநீர்,மாமிசம் ஒன்றையும் சாப்பிடவேண்டாம்.

இந்த மூன்றையும் விட்டால் அடிக்கடி புகைபிடிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றுது. இதன் மூலம் உங்கள் உடம்புக்குள் இருக்கும் நச்சுப்பொருள் வெளியேறும். உடம்பு தூய்மைபெறும். மனம்அமைதி அடையும்.

வெந்நீரில் குளியுங்கள். அவசரப்படாமல் நிதானமாக அனுபவித்துக்குளியுங்கள். உடம்பிலிருந்து தாராளமாக வியர்வை வெளியேறும்படிவேலைசெய்யுங்கள்.உடம்பை வருத்திக்கொள்ளாமல் வேலை செய்யுங்கள்.

உங்கள் உடம்பில் இருந்து ஏராளமான சிறுநீர் வெளியேற வேண்டும். மலச்சிக்கலும் இருக்கக்கூடாது, இவை இரண்டு முறையாகச் சரிவர நடைபெறுகிறதா என்று கவனியுங்கள்.

சிறுநீர் வெளியாதல், மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருத்தல் ஆகியன நமது உடலின் இயற்கைச் செயல்கள். இவை தடங்கள் இல்லாமல் நடைபெறுகின்றனவா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இம்மாதிரி காரியங்களில் உங்கள் உடம்பு இயற்கையாக இயங்கத்தொடங்கினல் மூன்றேநாளில் உங்கள் உடம்பில் இருக்கும் நிக்கொடின் என்னும் நச்சுப்பொருளை அனுப்பிவிடலாம். அல்லது ஒரு வாரத்தில் போக்கிவிடலாம். மிக அதிகமாகப்போனல் பத்து நாளில் வெளி ஏற்றிவிடலாம்.

உங்கள் உடம்பில் எவ்வளவு நச்சுப்பொருள் சேர்ந்திருக்கிறது? அதில் எவ்வளவு உங்கள் உடம்பில் இருந்து நீக்கப்பட்டது என்பதைப் பொருத்ததுதான் இந்தக் கால அளவு.

உங்கள் உடம்பில் இருக்கும் நிக்கொடின் என்ற நச்சுப் பொருள் போனவுடன் உங்களுக்கு சிகரெட் பிடிக்கவேண்டும் என்ற வெறி உணர்வே தோன்ருது. ஆவலே ஏற்படாது.

பலர் யோகாசனம், பிராணயாமம், வெந்நீர்குளியல், வியர்வை போக உழைத்தல் ஆகிய இந்த முறைகளை மேற்கொண்டு புகை பிடிப்பதில் இருந்து விடுதலை பெற்றிருக்கிருர்கள் என்பதை நான் நன்கு அறிவேன்.

நீங்கள் உங்களுக்குள்ளிருக்கும் நிக்கொடின் என்ற நச்சுப் பொருளை அழித்துத்தொலைப்பதற்கு நீங்கள் சிலநாள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யவேண்டி இருக்கும்.

உங்கள் உடம்பில் இருந்த நிக்கொடின் என்ற நச்சுப்பொருள் முழுமையாக நீங்கியவுடன் உங்கள் வாயில் வேண்டுமென்றே ஒருவர் சிகரெட்டைக் கொளுத்தி வைத்தாலும் அதை உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது. சிகரெட் புகையை; அதன் விஷமணத்தை உங்களால் அனுபவிக்கமுடியாது.

"இது எனக்கு வேண்டாம்" என்று சொல்லி ஒதுக்கிவிடுவீர்கள்.

இவற்றுக்கு எல்லாம் மேலாக நீங்கள் ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும். யோகஆசன, பிராணயாமப் பயிற்சியினால் கிடைத்த வெற்றியை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி உங்கள் மனத்தைத் தயார்படுத்த வேண்டும்.

நுரை ஈரல் நிக்கொடின் என்ற நச்சுப்பொருளை ஏற்பதற்காக அமைக்கப்படவில்லை. அதுபிராணவாயுவை ஏற்றுக்கொண்டு நம் ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக அமைக்கப்பட்ட மிக அரிய உறுப்பு என்பதை மறந்துவிடவேண்டாம்,

இறைவன் உங்களுக்கு ஆற்றல் நிறைந்த நுரை ஈரலைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

பிராணவாயுவையும் இலவசமாகக் கொடுத்து வருகிறார்.

உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது நிக்கொடின் என்ற நச்சுப் பொருள் தேவை இருக்குமானால் காற்றில் பிராணவாயுவைச் சேர்ந்திருப்பதுபோலவே அதில் ஓரளவு நிக்கொடின் என்றநச்சுப் பொருளையும் இறைவனால் சேர்த்து இருக்க முடியும்!

அதை உங்களுக்கு இலவசமாகவே அவரால் வழங்கி இருக்கவும் முடியும்!

“வகுத்தான் வகுத்தவகை அல்லால் கோடி
தொகுத்தார்க்கும் துய்த்தல் அரிது. —திருக்குறள்

21

மனதையும் உணவே உருவாக்குகிறது

உணவு உடம்பை மட்டும் உருவாக்கவில்லை, மனதையும் அதுவே உருவாக்குகிறது. எனவே மக்கள் வாழ்க்கையில் உணவு மிகவும் முக்கியமானது.

மன உணர்வுகளுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக இருப்பது உணவுதான்.

இதை நன்ருகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமா? மிருகக் காட்சிச் சாலைக்கு வாருங்கள். அங்கு இருக்கும் மிருகங்களைப் பாருங்கள்.

அந்த விலங்குகளின் தன்மையில் இருக்கும் வேறுபாடுகளைக் கவனியுங்கள்.

மாமிசம் உண்ணும் விலங்குகளை எல்லாம் கூண்டுகளில் அடைத்து வைத்து இருக்கிருர்கள். கூண்டுக்குள் அடைக்கப்பட்டு இருந்தாலும் அவைகள் அமைதியாக இருக்கவில்லை.

கூண்டுக்குள் அவை ஒரே இடத்தில் படுத்து இருக்கவில்லை. அங்கும் இங்கும் அமைதி இல்லாமல் அலைந்துகொண்டே இருக்கின்றன,

பத்து ஆண்டுகள் ஒரு புலியைக் கூண்டுக்குள் அடைத்து வைத்து இருந்தாலும் அது அமைதியாக ஒரு இடத்தில் இருக்காது. கூண்டின் கம்பிகளுக்கு இடையே தன் மூக்கை நீட்டி எதையாவது செய்வதற்கு முயற்சி செய்து கொண்டே இருக்கும்.

இம்மாதிரி அவை அமைதி இல்லாமல் அலைந்து கொண்டு இருப்பதற்கு என்ன காரணம்? அவை உண்ணும் உணவுதான்.

மாமிச உணவில் ஏராளமான நச்சுத்தன்மை இருக்கிறது. அதனல் மாமிசத்தை உண்ணும் அந்த விலங்குகளின் அருகில் செல்ல முடியவில்லை. சகிக்க முடியாத நாற்றம் வீசுகிறது. அவைகளின் சிறுநீரும் மலமும் அழுகிய பிணங்களின் நாற்றத்தை உடையதாக இருக்கின்றன.

மாமிச உணவுகளில் ஏராளமான நச்சுப்பொருள் இருந்தாலும் அவற்றை வெளியேற்றும் சக்தி மாமிசத்தை உண்ணும் விலங்குகளுக்குத்தான் உண்டு.

அவை தாங்கள் விரும்புகின்ற மாமிசத்தை எல்லாம் உண்ணுகின்றன. ஆனல் அந்த மாமிசத்தால் உண்டாகும் நச்சுப்பொருளை அவை வெளியேற்றி விடுகின்றன. இதற்கு ஏற்ப அவைகளின் உடம்புகள் அமைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

அவைகளின் உடம்புக்குள் இருந்து அவை சாப்பிட்ட மாமிசங்களின் நச்சுத்தன்மை வெளியேற்றப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றன. அதனல் அவைகளிடம் சகிக்க முடியாத பிண நாற்றம் விசுகிறது.

தாவர உணவை உண்ணும் விலங்குகளைப் பாருங்கள். அவைகள் மிகவும் சாதுவாக இருக்கின்றன. நல்ல பண்புடன் காட்சி அளிக்கின்றன. அதே சமயத்தில் மிகுந்த பலம் உள்ளவைகளாகவும் இருக்கின்றன.

ஆடு, மாடு, குதிரை, யானை முதலிய மிருகங்களைப் பாருங்கள். அவைகளிடம் இருந்து எந்த கெட்ட நாற்றமும் வீசாது. அவைகள் கழிக்கும் சிறுநீரும், மலமும்கூட அப்படித்தான். அவற்றில் இருந்தும் நாற்றம் வராது.

நமது விடுகளில் பசுவின் சாணத்தை மங்கலப் பொருளாகவே உபயோகப்படுத்துவார்கள். பசுவின் சாணத்தால் வீட்டை மெழுகுவார்கள். வீட்டையும், வீட்டின் சுற்றுப்புறங்களையும் சுத்தப்

படுத்துவதற்குப் பசுவின் சாணத்தைப் பயன்படுத்துவார்கள். பசுவின் சாணம் நச்சுத்தன்மையைத் தடுக்கும் சக்தி உடையது.

பசுவைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள், அதன் முகத்தில் தாய்மையின் கனிவு தவழும். அதன் கண்கள் தியான நிலையில் இருக்கும் ஞானிபோல மோனத்தில் இருக்கும். மிகவும் உயர்ந்த குணமும் பண்பும் பெற்று விளங்கும்.

அவை மிகவும் சாதுவானவை. அவைகளிடம் மட்டும் இவ்வளவு நல்ல குணங்கள் எப்படித் தோன்றுகின்றன? அவைகள் உண்ணும் உணவில் இருந்துதான் இவ்வளவு நல்ல குணங்களும் சாதுத்தன்மையும் உண்டாகின்றன.

அவைகளின் உடம்பு அமைக்கப்பட்டிருக்கும் தன்மையைக் கவனித்துப் பாருங்கள். அவைகளின் பற்கள் தட்டைப் பற்கள். அவைகளின் நாக்குகள் மிக மிருதுவாக இருக்கும். அவைகளின் கால் குளம்புகள் கடினமாக இருக்காது.

மாமிச உணவை உண்ணும் விலங்குகளின் பற்கள் கோரைப் பற்கள். அவை மாமிசத்தைக் கிழித்து உண்பதற்கு ஏற்ப கூர்மையாக அமைந்திருக்கும். அவைகளின் நகங்கள் கூர்மையானவையாக இருக்கும். நாக்குகள் சொரசொரப்பாக இருக்கும். அவை எலும்புகளில் இருந்து மாமிசத்தைப் பிரித்து உண்பதற்கு ஏற்ப அமைக்கப்பட்டு இருக்கும்.

இது மட்டுமல்ல. மற்ற விலங்குகளைப் பிடித்துத் தின்பதற்கு வசதியாக அவைகளின் கண்கள் இருட்டில் உள்ள பொருள்களையும் பார்க்கும் ஆற்றல் உடையவைகளாக இருக்கின்றன.

இரவில் பார்க்கக்கூடிய கண்களும், கூரிய நகங்களும், சொரசொரப்பான நாக்கும், கோரைப் பற்களும், மாமிச உணவை உண்பதற்காக அவைகள் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை வெளிப்படையாகக் காட்டுகின்றன.

மாமிசத்தை உண்ணும் விலங்குகள் ஒருவகை. தாவரங்களை உண்ணும் விலங்குகள் ஒருவகை. இவைகளில் மனிதன் எந்த வகையைச் சேர்ந்தவன்?

இதைப்பற்றி நீங்கள்தான் முடிவு செய்துகொள்ளவேண்டும்.

நமக்கு மாமிசத்தைக் கிழித்து உண்ணக்கூடிய கூரிய நகங்கள் இல்லை. இதற்காக முள் கரண்டிகளையும், கத்தியையும் மாமிசத்தை வெட்டிச் சாப்பிடுவதற்காக உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

நம்முடைய பற்கள் தட்டைப் பற்கள். கோரைப்பற்கள் இல்லை, நமது நாக்கு மிக மிக மிருதுவானது. சொரசொரப்பு உடையது அல்ல. நம்மால் இரவில் எதையும் பார்க்கமுடியாது. நம்மால் பச்சை மாமிசத்தை உண்டு ஜீரணிக்கமுடியாது. அதனுல் தான் அதை நன்ருக வேகவைக்கிருேம். அதன் நாற்றத்தைப் போக்க மசால் பொருள்களை அதனுடன் சேர்க்கிருேம். பிறகு உண்கிருேம்.

மனிதனின் உடல் அமைப்பு மாமிசம் உண்பதற்காகப் படைக்கவில்லை.

மிகச் சிறந்த உலக மருத்துவ நிபுணர்கள் எல்லாம் இந்த உண்மையை இப்போது ஒத்துக்கொள்கிருர்கள். மாமிசத்தில் இருக்கும் புளிப்புச் சத்துள்ள புரைன் போன்ற நச்சுப்பொருள்களும் சுலபமாகச் செரிக்கமுடியாத கொழுப்புகளும் இருக்கின்றன என்பதை உணர்கிருர்கள்.

அவை விலங்குகளின் உடம்பில் இருந்து வெளியேறுவது போல மனிதர்களின் உடம்பில் இருந்து வெளியேற்றப் படுவதில்லை.

அவை நமது உடம்பிலேயே தங்கிவிடுகின்றன. அதனுல் பலவித நோய்களுக்கு நமது உடல் ஆளாகவேண்டி இருக்கிறது.

அவைகள் ரத்தக்குழாய்களுக்குள் ரத்தத்தைத் தாராளமாக ஓடவிடாமல் செய்கின்றன. ரத்தக்குழாய்க்குள் 'கொலஸ்ட்ரால்' என்னும் கொழுப்பு நிறைந்த பாசியைப் படியவைத்துவிடுகிறது. இதனுல் ரத்தக்குழாய்களுக்குள் இருக்கும் ரத்த ஓட்டம் உள்ள பாதை சிறுத்துவிடுகிறது. ரத்தக்குழாயில் தாராளமாக ரத்தம் ஓட முடியாமல் செய்துவிடுகிறது.

இவற்றை எல்லாம் இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகம் இப்போதுதான் நன்கு உணர்ந்து வருகிறது. புலால் சாப்பிடுவது நமது உடலுக்குக் கெடுதல். நோயை உண்டாக்கும் என்று சொல்லி வருகிறது,

ஆனுல் புலால் உணவுக்கு அடிமையான நாக்கும், மூக்கும் அதை எப்படியாவது உண்பதற்குத் துடிக்கிறது. புலால் சமைக்கும் வாசனையை முகர்ந்தவுடன் புலால் சாப்பிடுவதற்கு அடிமைப்பட்டுப் போன மனிதனுக்கு ஒரு வெறியே ஏற்பட்டுவிடுகிறது. புலாலைத் தின்ருல்தான் அவன் வெறி உணர்வு அடங்குகிறது. தனக்கு உள்ள

புலால் சாப்பிடும் வெறியைத் தணித்துக்கொள்ள வேண்டாதீ காரணங்களைக் கற்பித்துக்கொள்கிறன். தன்னையே ஏமாற்றிக் கொள்கிறன்.

எல்லாவகையான மாமிச உணவுகளையும் நாம் நீக்கிவிட வேண்டும். ஆடு, மாடு, பன்றி, கோழி முதலியவைகளின் கொழுப்பு நிறைந்த நச்சுத்தன்மை உள்ள மாமிசங்களைத் தின்னக்கூடாது. ஏன் முட்டைகளைக்கூட சாப்பிடக்கூடாது. முட்டைகூட இறைச்சி யில் இருக்கும் விஷத்தன்மைகள் அத்தனையையும் உடையது.

ஒரு முட்டையை எடுத்து உடையுங்கள். அதிலிருந்து அழுகிய பிண நாற்றம் வீசுவதை உணரலாம்.

நீங்கள் தூய்மையான தாவர உணவை உண்பவராக இருக்கவிரும்பினல் பாலில் இருந்து உருவாக்கப்படும் பொருள் களைக்கூட உண்ணக்கூடாது.

ஆனல் பாலில் இருந்து உண்டாகும் உணவுப் பொருள் களை மாமிச உணவுடன் சேர்க்கக்கூடாது. காரணம் மாமிசத்தில் இருக்கும் நச்சுத்தன்மை பாலில் இல்லை. இதனல் அவை மாமிச உணவில் இருந்து அடியோடு வேறுபட்டது.

பால் மாமிசம் அல்ல.

"பால் பசுவின் இரத்தத்திலிருந்துதானே வருகிறது. அதை உண்ணும் போது ஏன் பசுவின் இறைச்சியையே உண்ணக் கூடாது?" என்று சில புத்திசாலிகள் கேட்கிறர்கள்.

"நம்முடைய குழந்தைகள் தாயின் பாலைத்தானே குடித்து வளருகின்றன! தாயின் இறைச்சிகளைக் குழந்தைகள் சாப்பிடுவது உண்டா? தாயின் தசைகளை வெட்டி அந்த இறைச்சியைக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கிறேமா?" என்று அவர்களிடம் திருப்பிக் கேட்க வேண்டியதுதான்.

பாலும் இறைச்சியும் ஒன்றுதான் என்று வாதிக்கும் புத்திசாலி களுக்கு இந்தப் பதில் போதுமானது.

இதைப்பற்றி வீணுக விதண்டாவாதம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டியது இல்லை. பால் மிருகங்களின் இறைச்சியிலிருந்து அடியோடு வேறுபட்டது.

தாயிடம் இருந்து குழந்தை பாலைத்தான் சாப்பிடுகிறது. தாயின் இறைச்சியை உண்பதில்லை.

இதைப் போலத்தான் பசுவிடம் இருந்து பாலைச் சாப்பிடு கிறோம். பாலைச் சாப்பிடுவது பசுவின் இறைச்சியை சாப்பிடுவது போன்றது இல்லை.

பாலுக்கு என்று ஒரு தனித்தன்மை இருக்கிறது.

எல்லா விதமான ஊட்டச்சத்துகளும் நிறைந்தது பால் அது நல்ல அறிவைக் கொடுக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றது.

விலங்குகளின் இறைச்சிகளில் இருக்கும் எந்தவிதமான கொடிய நச்சுத் தன்மையும் பாலில் கிடையாது.

அதற்காகப் பாலை அளவுக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது

அப்படிக் குடித்தால் அதுவும் ஜீரணிக்காது. அது ஒருவித மான கபத்தை, சளியை உண்டாக்கும்.

பாலில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுதான் கொழுப்புச்சத்து இருக் கிறது. பால் பரிபூரணத்துவம் பெற்ற ஒரு உணவு. அதில் மனிதனுக்கு வேண்டிய எல்லாவிதமான ஊட்டச் சத்துகளும் அது அதற்கு வேண்டிய அளவுடன் இருக்கிறது.

குழந்தைகள் பாலை மட்டும்தானே சாப்பிட்டு வளர்கின்றன. ஓரளவு குழந்தை வளர்ந்த பிறகு அதற்குப் பால் வேண்டியதில்லை,

பழங்கள், பருப்பு வகைகள், காய்கள் முதலியவைகளை வேக வைக்காமல் பச்சையாகவே சாப்பிட்டு வரலாம்.

நாம் உண்ணும் இந்தத் தாவர உணவுகள் நம் உடம்பில் நச்சுப்பொருளை உண்டாக்காது. எளிதில் செரித்தும் விடும்,

காய்கறிகளும், தானியங்களும், பருப்பு வகைகளும். எல்லா வகையானபழங்களும்நோய்களை உண்டாக்கும் நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டவை அல்ல.

பேரறிஞர் டார்வின் அவர்களின் பரிணாமக் கொள்கைப்படி நாம் குரங்கில் இருந்து வந்தவர்கள். நமது மூதாதையர்கள் குரங்குகள்.

குரங்குகள், பழங்களையும், பருப்பு வகைகளையும், கீரை வகை களையும் மட்டுமே சாப்பிடுகின்றன.

இவைகளை மட்டும் சாப்பிட்டாலும் அவை எவ்வளவு சுறு சுறுப்பாக இருக்கின்றன? எவ்வளவு ஆற்றலுடன் இருக்கின்றன என்பதைப் பாருங்கள்.

இவ்வளவு ஆற்றலையும் தாவர உணவில் இருந்தே அவை பெறுகின்றன.

நல்ல பலமும், உயிர் ஆற்றலும், சுறுசுறுப்பும் கொண்ட விலங்குகளில் குரங்குக்கு இணையாக வேறு எதையும் சொல்ல முடியாது,

நாம் உண்ணும் உணவில் போதுமான புரதச்சத்து வேண்டும் என்பதற்காக மாமிச உணவை விரும்பி உண்ண வேண்டி இருக்கிறது என்கிறார்கள்.

மாமிசத்தில் ஏராளமான புரதசத்து இருக்கிறது. இதை யாரும் மறுக்க முடியாது. மறைக்கவும் முடியாது.

மாமிசத்தில் இருக்கும் புரதச் சத்தின் தன்மையை மருத்துவச் சோதனைச் சாலையில் வைத்து யாராவது சோதித்துப் பார்த்தது உண்டா?

நான் என் சொந்த அனுபவத்தில் இருந்து சொல்கிறேன், நான் தாவர உணவை மட்டுமே என் வாழ்நாள்எல்லாம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன்.

நான் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறேன். ஆற்றலுடனும் இருக்கிறேன், நல்ல பலத்துடனும் இருக்கிறேன். மாமிசம் சாப்பிடும் யாருக்கும் நான் எந்த விதத்திலும் பலத்திலும், ஆற்றலிலும் அறிவிலும் குறைந்தவன் அல்ல.

விலங்குகளுக்கு வேண்டிய அளவு புரதச் சத்து மனிதனுக்கு வேண்டியது இல்லை. விலங்குகளின் இறைச்சியில் இருக்கும் நச்சுத்தன்மை உள்ள புரதச்சத்தை நம்மால் எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாது.

மனித உடம்புக்கு விலங்குகளுக்கு வேண்டியதைவிட மிகக் குறைவான புரதசத்து இருந்தால் போதும். அந்தப் புரதச்சத்தும் மிக எளிதாக ஜீரணிக்கக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். அதிகமாக வேகவைக்காமல் சாப்பிடக்கூடியதாகவும் அவை இருக்கவேண்டும்,

மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள் எந்த மிருகங்களின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள்? தாவரங்களை உண்ணும் விலங்குகளின்

மாமிசத்தைத்தான் சாப்பிடுகிருர்கள். தாவரங்களை உண்டு வளரும் விலங்குகளின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவதைவிட நாம் ஏன் நேராகவே தாவர உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.

மாமிசம் உண்பவர்கள் எல்லாம் தாவரங்களை உண்ணும் மிருகங்களின் இறைச்சிகளையே உண்கிருர்கள். அந்த இறைச்சியில்தான் புரதச்சத்து அதிகம் இருக்கிறது என்றும் காரணம் சொல்கிருர்கள்.

இவர்கள் புரதச்சத்து வேண்டும் என்பதற்காக மற்றவிலங்குகளைக் கொன்று அதன் இறைச்சியை உண்ணும் புலி, சிங்கம், சிறுத்தை, ஓநாய் போன்ற விலங்குகளின் இறைச்சியை ஏன் உண்பதில்லை?

புரதச்சத்துக்காகப் புலால் உண்ணவேண்டும் என்ற அவசியமே இல்லை இறைச்சியில் இருப்பது நச்சுத்தன்மையுள்ள, புரதச்சத்து.

காய் கனிகளில் இருந்தே நச்சுத்தன்மையற்ற தூய்மையான எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஏராளமான புரதச்சத்துக்களைப் பெறலாம்.

பயிறு, உளுந்து, சோயாபீன்ஸ், சூரியகாந்தி விதை, எள், கோதுமை, அரிசி, அரிசி மாவும் உளுந்து மாவும் சேர்ந்து புளித்த பின் தயாரிக்கும் தோசை, இட்லி, பால்கட்டி, பால் இன்னும் பலவிதமான பருப்புவகைகளில் இருந்தும் ஏராளமான எளிதில்ஜீரணிக்கக் கூடிய, நச்சுத்தன்மை இல்லாத மிகத் தூய்மையான புரதச் சத்துக்களைப் பெறலாம்.

நமது உடம்பு தாவர உணவு உண்பதற்கு என்றே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது, மாமிச உணவை உண்பதற்கு அவை அமைக்கப்படவில்லை.

முடிந்த வரையில் பிற உயிர்களுக்குத் துன்பம் தராமல் வாழ்பவர்கள்தான் மனிதர்கள். மனிதர்களிலும் சிறந்த யோகிகள்,

மாமிச உணவை உண்பதற்குப் பழகிய நாக்கை உடையவர்கள் அதை உண்பதற்காகப் பல போலிக் காரணங்களைக் காட்டி நம்மை ஏமாற்றுகிருர்கள்.

"தாவரங்களுக்கு மட்டும் உயிர் இல்லையா? உணர்வு இல்லையா? அவைகளை மட்டும் சாப்பிடலாமா?" என்று மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள் வாதாடுகிருர்கள்.

தாவரங்களுக்கு உயிர் இருக்கிறது. உணர்வு இருக்கிறது. தாவர உணவை உண்பதற்கு அவைகளை எடுக்கும்போது தாவரங்களுக்கும் துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன, இதை விஞ்ஞானபூர்வமாக இன்று மெய்ப்பித்தும் இருக்கிறார்கள். அதை யாரும் மறுக்கவில்லை மறைக்கத் தேவையும் இல்லை.

உணவுக்காகத் தாவரங்களை எடுக்கும்போது அவைகளுக்கும் ஒருவகையில் துன்பம் கொடுக்கத்தான் செய்கிறோம்.

விலங்குகளின் உயிர்களையும், தாவரங்களின் உயிர்களையும் உணவுக்காக உபயோகப்படுத்தும்போது அதில் மிக நுட்பமான வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன. இது ஆழ்ந்து கவனிக்கவேண்டிய ஒன்று.

தாவரங்களுக்கும் மனிதனுக்கும் உள்ள வேறுபாடு எதில் இருக்கிறது. உணர்வில்தான் இருக்கிறது. தாவரங்களுக்கு மிக மிக கணக்கிற்கு அகப்படாத அளவு குறைந்த உணர்வுதான் இருக்கின்றன. மனிதனுக்கு அகண்ட, ஆற்றல் பெற்ற, பேரண்டங்களையும் அளாவக்கூடிய விரிவான உணர்வுகள் இருக்கின்றன.

தாவரங்களுக்கு இருப்பதைவிட விலங்குகளுக்குச் சிறிது அதிகமான உணர்வுகள் இருக்கின்றன. விலங்குகளைவிட மனிதன் பரிபூரணத்துவம் பெற்ற உணர்வை, உடையவன். உயிர் இனங்களிலேயே மனிதன்தான் பூரணத்வம் பெற்றவன், மிக உயர்ந்த இயற்கை விளக்கமாகிய இறை உண்மையை உணரும் மகத்தான உணர்வு ஆற்றல் உடையவன்.

தாவரங்களுக்கு இருக்கும் உணர்வு நம் உடலில் இருக்கும் தசைகளில் அணு அளவில் இருக்கும் உணர்வைப் போன்றதாகும்.

மரங்கள் என்ன? கருங்கல்லுக்குக்கூட உணர்வு இருக்கின்றது. கல்லுக்கு இருக்கும் உணர்வு தூக்க நிலையில் இருக்கும் உணர்வாகும்.

விலங்குகளுக்குஇருக்கும் உணர்வோ வெறும் கனவு நிலையில் இருக்கும் உணர்வற்ற உணர்வாகும்,

உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களுக்கும் உணர்வுகள் இருக்கின்றன. ஆனால் உணர்வுகளின் அளவுகளில்தான் வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன.

மனிதனுக்கு இருக்கும் உணர்வு எல்லாவற்றையும்விட மிக மிக உன்னதமானது. மகத்தானது. அளவில் மிகவும் அதிக மானது. தன் மன உணர்வுகளை வெளியிடும் ஆற்றலை உடையது. மேலும் மேலும் வளர்ந்துகொண்டே இருக்கும் ஒப்பற்ற ஆற்றலைப் பெற்றது. அண்ட அண்டங்களையும் அளாவி நிற்பது.

மனிதர்களுக்குள் மிக அதிகமான உணர்வுகளை உடைய மனிதனை எப்படிக் காண்பது? அவன் உணர்வுகளைப் பாதிக்கும்படி மிக நுட்பமாக எதையாவது சொன்னாலேபோதும், அவன் உணர்வு கிளர்ந்து எழுந்துவிடும். ஆச்சரியமான பல காரியங்களைச் செய்யும் ஆற்றலைப் பெற்றுவிடும்.

இந்த உணர்வின் ஆற்றல் மனிதனுக்கு மனிதன் வேறு படுகிறது. ஒரு வகுப்பு அறையில் நாற்பது மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

அதில் இரண்டு மாணவர்கள் மிகவும் குறும்பு செய்கிற வர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆசிரியர் அந்த வகுப்பு அறைக்குள் செல்கிறார்'

அந்த இரண்டு குறும்பு செய்யும் மாணவர்களில் ஒருவன் மிகவும் உணர்ச்சி உள்ளவன், கெட்டிக்காரன். மற்றொரு மாண வன் போதுமான உணர்ச்சி இல்லாதவன், மந்தபுத்தி உள்ளவன்.

இந்த இரண்டு மாணவர்களும் குறும்பு செய்கிறார்கள். அதைப் பார்த்தவுடன் உபாத்தியாயருக்குக் கோபம் வந்து விடு கிறது. "நீங்கள் இருவரும் வடிகட்டின முட்டாள்கள். நீங்கள், உருப்படமாட்டீர்கள்" என்று கண்டிக்கிறார்.

அவருடைய கோபம் மேலும் அதிகமாகிறது. "நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?" என்று கடுமையாக கேட்கிறார்.

உபாத்தியாயர் அந்த மாணவர்களை வன்மையாகக் கண் டித்தது அவர்கள் உணர்ச்சியை பாதித்திருக்கும் அல்லவா? எப் படி பாதித்திருக்கும்?

இந்த இரண்டு மாணவர்களில் எந்த மாணவருடைய உணர்ச்சி அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும்?

இதற்குப் பதில் சொல்லுவதற்கு நீங்கள் ஒரு தத்துவ சாத்திரியாக இருக்கவேண்டியதில்லை. மனநலம் பேணும் நிபுண

ராகவும் இருக்கவேண்டியதில்லை. குறிப்பிடத்தக்க எந்தத் திறமை யும் உங்களுக்கு வேண்டியதில்லை.

கெட்டிக்கார மாணவனின் உணர்ச்சி மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்படும் என்று மிக சுலபமாகச் சொல்லிவிடலாம்.

மந்த புத்தியுள்ள மற்றொரு மாணவனின் உணர்ச்சி பாதிக்கப்படாது. அது மட்டுமல்ல "உபாத்தியாயருக்கு என்மீது பிரியம் அதிகம் அதனால்தான் என்னை முட்டாள் என்று கூப்பிடு கிறார்!" என்று சொல்லி மகிழ்வான்.

உபாத்தியாயர் அந்தக் குறும்புக்கார மந்தபுத்தி உள்ள மாணவனிடம் பேசுவது கிடையாது. இன்றோ உபாத்தியாயர் அவனிடம் பேசிவிட்டார். அவனை முட்டாள் என்று சொல்லி விட்டார். தன்னை முட்டாள் என்று அழைத்துத் தன்னை மதித்து விட்டதாக அந்த மந்த புத்தியுள்ள மாணவன் பெருமைப்படுவான்.

உபாத்தியாயரின் கவனத்தை கவர்ந்ததை எண்ணி மகிழ்ச்சி அடைவான்.

உணர்ச்சி மிகுந்த கெட்டிக்கார மாணவனோ வெட்கி மனம் குமைந்து கிடப்பான். சில இரவுகள் தூக்கம்கூட இல்லாமல் துக்கப்படுவான். காரணம் உபாத்தியாயரின் கோபத்தால் அவருடைய சுடு சொல்லால், அவனுடைய உணர்வு அவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டது.

அந்த மாணவனிடம் இருக்கும் உணர்ச்சியின் வேகமும் அவனுடைய கூரிய புத்திசாலித் தனமும்தான் இதற்குக் காரணமாகும்.

மிக நுட்பமான உணர்ச்சி உள்ளவர்கள் சிறு நிகழ்ச்சி களால் கூட அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மனிதனைக் கொல்வதைவிட ஒரு விலங்கைக் கொல்வது அவ்வளவு கடினம் அல்ல. காரணம் விலங்கு மனிதனைவிட மிகக் குறைந்த உணர்ச்சி உடையது.

இதுபோல தாவரங்களுக்கு இருக்கும் உணர்ச்சியை விட விலங்குகளுக்கு இருக்கும் உணர்ச்சி சிறிதுஅதிகமானது. எனவே விலங்குகளைக் கொல்வதைவிட தாவரங்களைக் கொல்வது மிகவும் சுலபமாக இருக்கிறது.

நாம் உண்பதற்காக ஏதாவது ஒரு உயிரைக் கொல்ல வேண்டி இருக்கிறது. இதற்கு அதிகமான உணர்ச்சியில்லாத மிகக் குறைவான உணர்ச்சி உள்ள ஒரு உயிரைக் கொல்வது எளிதாக இருக்கும்.

ஒரு மரத்தில் ஏராளமான பழங்கள் இருக்கின்றன. அந்த பழங்களைப் பறிக்க விரும்புகிறோம். அப்போது நாம் பறிக்கும் பழங்களால் அந்த மரத்தின் உணர்ச்சிக்கு அதிகமான பாதிப்பு இல்லாமல் பறிக்கவேண்டும்.

ஒரு மரத்தில் இருக்கும் பழங்களைப் பறிப்பதால், மரத்தின் உணர்ச்சி பாதிக்கப்படுமா? நிச்சயமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது,

ஒரு மா மரத்திடம் செல்லுங்கள். அதில் காய்த்துத் தொங்கும் மாங்காய்களையோ மாம்பழங்களையோ பறிப்பதற்கு முயலுங்கள்.

ஒருமாம்பழத்தைப் பறிக்க முயலுகிறீர்கள். அதை அவ்வளவு சுலபமாகப் பறிக்க முடியவில்லை. அதைச்சற்று பலமாக முறுக்கி அதன் காம்பை ஒடித்துப் பறிக்கவேண்டி இருக்கிறது. காரணம் அது போதுமான அளவு பழுக்கவில்லை.

இன்னொரு மாம்பழத்தைப் பறிப்பதற்காக அதைத் தொடுகிறீர்கள். தொடுவதற்குள்ளாகவே அது நம் கையில் விழுந்து விடுகிறது.

இதிலிருந்து நாம் மாம்பழத்தைப் பறிக்கும்போது எந்தப் பழம் மாமரத்தின் உணர்ச்சியை அதிகம் பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

நன்றாகப் பழுத்த மாம்பழத்தைப் பறிப்பது மரத்தின் உணர்ச்சியைப் பாதிப்பதில்லை. அதன் உணர்ச்சி பாதிக்காதது மட்டும் அல்ல; அதற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைக் கூடக் கொடுக்கிறோம். காரணம் அதன் சுமையில் ஒரு பகுதி குறைத்து விடுகிறோம். அது நிம்மதி அடைகிறது.

மாமரம் தன் பழத்தை நமக்குக் கொடுப்பதற்குத் தயாராக இருக்கிறது. நாமும் அதை மகிழ்ச்சியுடன் பெற்றுக்கொள்கிறோம்.

நன்றாக பழுக்காத மாம்பழங்களின் காம்புகளை முறித்துப் பறிக்க முயலும் போது "என்னைப் பறிக்காதே! நான் இன்னும் போதுமான அளவு பழுக்கவில்லை" என்று அவை தன் காம்பில் இருந்து பாலை வடிப்பதன் மூலம் சொல்கின்றன.

நாம் அவை சொல்வதைக் கேட்பதில்லை. பலவந்தமாக அவற்றைப் பறிக்கிறோம். அப்போது மா மரத்துக்குத் துன்பம் உண்டாகிறது. அதன் உணர்ச்சி ஓரளவு பாதிக்கப்படுகிறது,

தாவர உணவுகளைப் பயன்படுத்தினாலும் போதுமான இரக்க உணர்வுடன் அதை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதையும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். தாவரங்களின் உணர்ச்சிகளில் இருக்கும் இத்தகைய நுட்பமான வேறுபாடுகளையும் நன்கு கவனித்து அவற்றைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

தாவரங்களின் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்து அதை உண்பதற்கு பயன்படுத்துவது தாவரங்களுக்குச் செய்யும் நன்மையாகவும் இருக்கும்.

தாவர உணவுகள் இப்படி நமது ஆற்றலுக்கும் அறிவிக்கும் துணை செய்யும் வகையில் எளிதாக கிடைக்கும்போது அவைகளை நாம் உண்பதில் தவறில்லை.

தாவரங்களாக இருந்தாலும் நம்மிடம் எளிதாக வர விரும்பாதபோது அவற்றை நாம் பலவந்தமாக எடுத்து உண்ண முயலக்கூடாது.

ஒரு விலங்கைச்சாப்பிடுவதற்காக கொல்கிறார்கள். அப்போது அது பயங்கரமாக அலறுகிறது. பரிதாபமாகக் கதறுகிறது. அதன் உணர்ச்சிகளைப் புறக்கணித்து விட்டு அதைக் கொல்கிறார்கள்.

அப்போது அவை படும் வேதனை அவை நம் உணவுக்குத் தயாராக இல்லை என்பதை உணர்த்துகிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

விலங்குகள் நம் உபயோகத்துக்காகவே படைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன என்று பலர் நம்பலாம். ஆனால் அவை நம் உணவுக்காகப் படைக்கப்பட்டிருப்பதாகப் பெரும்பாலான மக்கள் நம்புகிறார்கள்.

மனிதர்களின் உணவுக்காகவே நாம் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறோம் என்று அவைகளுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். நம்முடைய தத்துவ சாத்திரங்களை அவைகள் படிக்கும் சக்தியைப் பெறவில்லை.

இதனால் மனிதன் விலங்குகள் தனக்குப் பயன்படுவதற்காகவே படைக்கப்பட்டவை என்று எண்ணுகிறான்.

விலங்குகளிடம் வேலை வாங்கலாம், விலங்குகளிடம் வேலை வாங்குவதும் அவைகளைக் கொன்று தின்பதும் ஒரே செயல் அல்ல,

காளைமாடு, பசு, குதிரை முதலிய பிராணிகளுக்கு போது மான அளவு நாம் உணவு கொடுக்கவேண்டும். அவைகளை அன்பு புடன் பாதுகாக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு அவைகளை நேசித்துப் பாதுகாப்பதன் மூலமாக பசுவிடம் இருந்து பால் கறந்துகொள்ளலாம். காளை மாடுகளைக் கொண்டு நிலங்களை உழுதுகொள்ளலாம், வண்டியில் கட்டி ஓட்டலாம். குதிரை மீது ஏறி சவாரி செய்யலாம். அவற்றையும் வண்டியில் கட்டி ஓட்டலாம்.

மாமிசம் உண்பவர்களிடம் நான் அடிக்கடி ஒன்றைச் சொல்லுவது வழக்கம். "நீங்கள் மாமிசம் உண்ணுங்கள். ஆனால் நீங்களே விலங்குகளைக் கொன்று எடுத்துக்கொண்டு வந்து அதை உண்ணுங்கள். யாரோ கொன்ற விலங்கின் இறைச்சியை விலைக்கு வாங்கிக்கொண்டு வந்து உண்ணக்கூடாது" என்று சொல்லுவேன்,

எத்தனை பேரால் தானே விலங்குகளைக் கொல்லமுடியும்? அதன் இறைச்சியை விரும்பி உண்ணமுடியும்.

ஒரு விலங்கைத் தானே கொல்லும்போது அது பயங்கரமாக அலறும். பரிதாபமாகக் கதறும். அந்த அலறலையும் கதறலையும் உணர்ச்சியுள்ள அவர்களால் பொறுக்கமுடியுமா? அதன் உடலி லிருந்து வெளிப்படும் மலம், சிறுநீர் போன்ற ஆபாசமான நாற்றம் உடைய நச்சுப் பொருள்களைப் பார்த்த பிறகு அதன் இறைச்சியை விரும்பி உண்ண முடியுமா?

விலங்குகளைக் கொல்லும்போது அதுபடும் துன்பத்தைப் பார்த்த பிறகு அதன் இறைச்சியை நல்ல உணர்ச்சி உள்ள எந்த மனிதனால் உண்ண முடியும்.

யாரோ மிருகங்களைக் கொல்லுகிறார்கள். அதன் இறைச்சி யைப் பார்ப்பதற்குச் சுத்தமாகச் செய்து விற்கிறார்கள். அதை யாரோ வாங்கிக்கொண்டு வருகிறார்கள். அந்த இறைச்சியை அதன் நாற்றம் தெரியாமல் மசாலாப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பக்குவமாக யாரோ சமைக்கிறார்கள். அப்படிச்சமைத்த இறைச்சியை யாரோ இலையில் பரிமாறுகிறார்கள். அதை எந்தவிதமான உணர் வும் இல்லாமல் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

இரக்க இதயம் படைத்தவர்கள் யாரும் மாமிச உணவை உண்ணவே மாட்டார்கள். அன்பு இதயம் படைத்தவர்கள் எவராலும் எந்த நிலையிலும் இறைச்சியை விரும்பி உண்ண முடியாது.

அலாஸ்காவில் வசிக்கும் எஸ்கிமோ மக்களை இறைச்சியைச் சாப்பிடக்கூடாது என்று நான் சொல்லவில்லை. அவர்கள் வசிக்கும் பிரதேசம் வருஷம் முழுவதும் பனியால் மூடப்பட்ட பிரதேசம். அங்கு இருப்பவர்களுக்குத் தாவரஉணவே கிடைக்காது. அப்படியே கிடைத்து அதை உண்டாலும் அவர்களால் உயிருடன் இருக்க முடியாது.

இப்படி வேறு வழியில்லாத இயற்கைச் சூழ்நிலை பாதகமாக உள்ள பிரதேசங்களில் இருக்கும் மக்கள் மாமிச உணவையே உண்ணவேண்டி இருக்கிறது. அவர்கள் சூழ்நிலை மாறுகிற வரையில் அவர்கள் வேறு உணவு உண்ண முடியாது. காரணம் அவர்கள் எப்படியாவது உயிருடன் இருக்கவேண்டும்.

அதுபோகட்டும். எந்தவிதஉணவும் கிடைக்காத சூழ்நிலை ஏற்படுகிற போதுமனிதன்என்னசெய்கிறான்? இன்னொருமனிதனையே கொன்று தின்பதைப் பற்றியும் கேள்விப்படுகிறோம் அல்லவா?

வேறு எதுவும் கிடைக்காதபோது மனிதனை மனிதனே கொன்று தின்னும் நரமாமிச பட்சணியாக மாறிவிடுவதைக் கேட்டு ஆச்சரியப்பட என்ன இருக்கிறது.

இந்த மாதிரி உயிர் வாழ்வதற்கே போராடும் சூழ்நிலையில் இருப்பவர்கள் தாவர உணவை உண்ண வேண்டும் என்று நான் வற்புறுத்த முடியுமா?

யாருக்கும் "இந்த உணவை உண்ணு!" "அந்த உணவை உண்ணாதே!" என்று சொல்லத் தேவை இல்லை. ஒரு உணவை சாப்பிடுவதற்கு முன்னால் பொது அறிவைப் பயன்படுத்தினால் போதும்.

உடம்புக்கும், மனதுக்கும் ஒருங்கே ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய தாவர உணவு தாராளமாகக் கிடைக்கும்போது அதையே உண்ண வேண்டும்.

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் பிரயாண காலங்களில்கூட மாமிச உணவை நீக்கிவிட்டு தாவர உணவைச் சாப்பிடுவது ஒன்றும் கஷ்டமான காரியம் அல்ல.

எங்கு பார்த்தாலும் ரொட்டி கிடைக்கிறது. பழங்கள் கிடைக்கின்றன. காய்கனிகள் கிடைக்கின்றன. பால் கிடைக்கிறது. இவைகளை உண்பது மனதுக்கும் உடம்புக்கும் மிகுந்த ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கும்.

நெருங்கிய விருந்தினர்கள், நண்பர்கள் நம் வீட்டுக்கு வருகிறார்கள், அவர்களுக்கு மாமிச உணவில்தான் பிரியம் அதிகம் இந்த நிலையில் என்ன செய்வது?

இதுபோன்ற பிரச்னைகள் நம்முடைய வாழ்க்கையில் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. விருந்தினர்களிலும் பலவிதம். கணவர் தாவர உணவை விரும்புகிறார். மனைவி மாமிச உணவை விரும்புகிறாள். இந்த நெருக்கடியில் என்ன செய்வது?

ஒவ்வொருவரும் மற்றவரைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

தாவர உணவை மட்டும் சாப்பிடுபவர்கள், புலால் உணவை சமைக்க முடியுமா? அப்படியே சமைத்தாலும் மனப்பூர்வமாகவும், மகிழ்ச்சியுடனும் அந்த உணவைச் சாப்பிட முடியுமா? அதை மலர்ந்த முகத்துடன் விருந்தினர்களுக்குப் பரிமாறி மனப்பூர்வமாக உபசரிக்க முடியுமா?

இப்படிச் சிந்தித்துப் பார்ப்பது மிக உன்னதமான மனிதப் பண்பாடாகும்.

இவ்வாறுச் சிந்தித்துப் பார்த்த பிறகு யார் யார் எந்த உணவை விரும்புகிறார்களோ அந்த உணவைத் தாராளமாக உண்ணலாம்,

ஆனால் இவை எல்லாம் அவர் அவருக்கு உரிய தனிப்பட்ட உணர்ச்சியையும் நடைமுறையையும் பற்றிய செயல்களாகும்.

ஒருவர்விரும்புவதையேமற்றொருவரும்விரும்பவேண்டும்என்று வற்புறுத்தக் கூடாது. ஒருவரை ஆரோக்கியமான தாவர உணவை மட்டும் உண்ணும்படி மாற்ற விரும்பினால் அவர் மனம் மாறும்படி அவருக்கு முன்மாதிரியாக நாம் நம் வாழ்க்கையில் நடந்து காண்பிக்கவேண்டும்.

நமக்கு வேண்டிய ஒருவர் திடீர் என்று நோய்வாய்ப்பட்டு விடுகிறார், அவர் நம்முடைய ஆரோக்கியத்தைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறார். நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ரகசியத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்துக்கொள்ள விரும்புகிறார்.

அந்தச் சமயத்தில் மிக சாதுரியமாக அவருக்குத் தாவர உணவின் நன்மையை எடுத்துப் போதிக்கலாம், தாவர உணவை மட்டும் உண்பதால் நாம் ஆரோக்கியமாகவும் தெளிந்த அறிவுடனும் இருக்கும் ரகசியத்தையும் சிறப்பையும் பெருமையையும் பற்றி அவரிடம் விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்லலாம்,

இந்தச் சமயத்தில் நாம் சொல்லும் செய்தி மிக அதிகமான ஆற்றலுடன் அவர் மனதில் பதியும். அவரிடம் செயல்படும்,

கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும்

—திருக்குறள்.

22

உணவை எப்படி உண்ண வேண்டும்

ஓம்! கருணை நிறைந்த இயற்கை அன்னையே!

எல்லாருக்கும், எல்லாவற்றுக்கும் உணவு அளிக்கும் தாயே!

எப்போதும் எல்லோருக்கும் எல்லாவற்றையும் தாராளமாகத் தொடர்ந்து வழங்கிக்கொண்டிருக்கும் அம்மையே!

தாங்கள் அளித்த உணவை உண்பதற்கு அருள் புரியுங்கள்!

நிலையான அமைதியையும், அறிவையும், ஆரோக்கியத்தையும், சமநோக்கத்தையும், பெரும் பேற்றையும் நான் அடையும்படி என்னை வாழ்த்துங்கள்!

இயற்கை முழுவதுமாக நிறைந்து விளங்கும் என் தாயே!

எல்லாவற்றுக்கும் தலைவராக இருக்கும் என் தந்தையே!

உலக மக்கள் எல்லாரும் என் உறவினர்களே!

இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே என் வீடு!

இயற்கை உண்மையாக விளங்கும் இறைவனுகிய தேவரீருக்கு.

இந்த உணவைச் சமர்ப்பிக்கிறேன்!

இறைவன் படைத்த எல்லா உயிர்களும்,

இன்பமும் அமைதியும் பெறுக!

இந்தப் பிரார்த்தனையின் பொருள் உங்களுக்குப் புரிகிறதா? நான் உணவை உண்பதற்கு முன்பு இந்தப் பொருள் நிரம்பிய பிரார்த்தனையைச் சொல்கிறேன்.

''ஆரோக்கியத்தையும், அறிவையும், ஆற்றலையும், சம நோக்கத்தையும் எனக்குக் கொடுத்து அருள்க!'' என்று இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

நாம் ஏன் உணவை உண்ண விரும்புகிறோம்!

தம்முடைய ஆற்றலை எல்லாம் நமக்கு அர்ப்பணிக்கும்படி இயற்கை அன்னையை இதன் மூலமாக வேண்டிக்கொள்கிறோம்.

இயற்கை அன்னையிடம் நாம் ஏன் ஆற்றலை வேண்டு கிறோம். தெரியுமா?

நம் உடலை மட்டும் நன்கு வளர்ப்பதற்கு அல்ல. நமக்கு வேண்டாத மற்றவர்களின் எலும்புகளை முறிப்பதற்கும் அல்ல.

நம் வாழ்க்கையின் பயணம் சுலபமாக நடைப்பெறுவதற்காக வேண்டுகிறோம்; அதற்குத் தேவையான சமநோக்கத்தையும் பேதமற்ற அருள் ஞானத்தையும் அருளவேண்டும் என்பதற்காகத் தான் வேண்டுகிறோம்.

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் உணவை உண்பதற்கு முன் இந்த பிரார்த்தனையை இறைவனிடம் அதாவது இயற்கை அன்னை யிடம் வேண்டுகிறோம்.

சமநோக்கத்தையும் சுத்த சன்மார்க்க அறிவையும் பெற்று நம் வாழ்க்கையில் நாம் வெற்றி பெறுவதற்காகவே இறைவனிடம் அவர் அளித்திருக்கும் உணவை உண்பதற்கு முன் அவரை வேண்டுகிறோம்.

அருள் அறிவையும், பரோபகார உணர்வையும் நம் மனம் பெற்று விளங்கவேண்டும். இதற்காக நம் உள்ளே தேவரீராகிய தாங்கள் தாயும் தந்தையுமாக, இறைவனும் இயற்கை அன்னையு மாக வீற்றிருந்து அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

இறைவன் எல்லா பொருள்களிலும் நிரம்பி இருப்பவர். எனவே நாம் உண்ணும் உணவிலும் இறைவன் இருக்கிறார் என்பதை உணரவேண்டும்.

நாம் உண்பதும் ஒரு வகையில் இறைவனுக்கு அர்ப்பண மாகவே இருக்கும்.

“நம்முடைய ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்காகவே உணவை உண்கிறோம், இதுகூட எதற்காக? மக்களுக்கு உதவி செய்வதற்காகத்தான்!” என்று நாம் ஒவ்வொரு முறை உண்ணும் போதும் மனப்பூர்வமாக எண்ணவேண்டும்.

நாம் எதை உண்டாலும் அவை எல்லாவற்றையும் இறைவனுக்கே சமர்ப்பித்துவிட்டு உண்ணவேண்டும். எல்லா வற்றிலும் இறைவன் இருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்தே அவருக்கு சமர்ப்பிக்கவேண்டும்,

யார் உணவு அளித்தாலும் அந்த உணவை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாது,

நாம் நன்கு உணர்ந்த நல்ல மனிதர்களிடமே உணவைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உண்ணவேண்டும்.

களைப்பாக இருக்கும்போதோ, கோபமாக இருக்கும் போதோ, ஏதோ ஒன்றைச் செய்வதற்கு அவசரப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும்போதோ உணவை உண்ணக்கூடாது.

நம்முடைய மனம் அமைதியைப் பெற்று இருக்க வேண்டுமா? அதற்கு யாருக்காவது எதையாவது கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

நம் உடல் நலத்துடனும் பலத்துடனும் இருக்கவேண்டுமா? குறித்த காலத்தில் உண்ணவேண்டும். நல்ல சத்துள்ள தூய் மையான உணவை உண்ணவேண்டும். போதுமான அளவு உண்ணவேண்டும். உண்ணும் போது அமைதியாகவும், நல்ல சிந்தனையுடனும் உண்ணவேண்டும்.

கோபமாக இருக்கும்போதோ மனம் துன்பத்தில் இருக்கும் போதோ உணவை உட்கொள்ளக்கூடாது. அப்படி உட் கொண்டோமானால் அது நச்சுத்தன்மை உடைய உணவாக மாறிவிடும். அதனால் உடலுக்குப் பலவிதமான தீங்குகள் உண்டாகும்.

ஏன் நாம் உணவை உண்கிறோம் என்பதை எண்ணி உண்ணவேண்டும்,

உணவை நன்றாகமென்று சுவைத்து உண்ணவேண்டும் அதே சமயத்தில் நல்ல மந்திரம் ஒன்றையும் மனதில் ஓதிச் சுவைத்துக்கொண்டே உண்ணவேண்டும்.

இயற்கையோடு இயைந்த உணவையே எப்போதும் உண்ணவேண்டும்.

நாம் உண்ணுகிற கத்தரிக்காய் முதலிய உணவுப் பதார்த்தங்களைக்கூட நாமே பயிரிட்டு அதை உண்பது மிகவும் நல்லது.
இப்படிப்பட்ட இயற்கை உணவுதான் சிறப்பான உணவாகும்.

உண்பதற்காக எந்தப்பொருளையும் விலைகொடுத்து வாங்கக் கூடாது.

குழந்தை தன் தாயிடம் உரிமையுடன் பால் குடிப்பது போல நாம் உணவை உரிமையுடன் உண்ணும் தகுதியைப் பெற்று இருக்க வேண்டும்.

இயற்கை அன்னை நமக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்களைக் கொடுப்பதற்குத் தயாராக இருக்கிறாள். எனவே நாமே நமக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்களைப் பயிரிட்டு வளர்த்து அந்தப் பொருளை உண்ணவேண்டும்,

நாம் காய் கனிகள் போன்ற நமது உணவுப் பொருள்களுக்குக் கொடுக்கும் விலை அவைகளுக்கு மட்டும் கொடுக்கும் விலை அல்ல. அவைகளை நம்மிடம் கொண்டு வந்து சேர்ப்பவர்களுக்கும் சேர்த்தே கொடுக்கிறோம். அவற்றை வியாபாரம் செய்யும் வியாபாரிகளுக்கும் கொடுக்கிறோம்.

உடல் நலத்துக்காக நம்முடைய உடல் எடையைக்குறைக்க விரும்புகிறோம். இதற்காக அமைக்கப்பட்டிருக்கும் இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களுக்குச் செல்கிறோம். அவர்கள் சொல்லும் தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்கிறோம். நாம் உண்ட உணவுகளைச் செரிப்பதற்காகவும், சில தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்கிறோம்.

இவ்வாறு நமக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்களை நாம் விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியதில்லை. நம் உடலில் அதிகமாக

உள்ள எடையைக் குறைப்பதற்கு வெளியில் எங்கோ சென்று உடற் பயிற்சியும் செய்யவேண்டியதில்லை. நமக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்களை நாமே பயிர் செய்து கொள்வதன் மூலமாக இவற்றை எல்லாம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இதனால் நமக்கு வேண்டிய உடற்பயிற்சியும் கிடைக்கும். உணவுக்கு உரிய சுத்தமான பொருள்களும் கிடைக்கும். நம் உடல் நலத்துடனும் இருக்கும்.

இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களைத் தேடி அலையவேண்டிய தில்லை.

தம்முடைய சொந்த வீடுகளைப் பெருக்குவதற்குக்கூட விளக்குமாற்றை எடுப்பதற்குத் தயங்குகிற தாய்மார்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள்!

ஆனால் அவர்கள் பொழுது போக்கும் சங்கங்களில் உறுப்பினர் ஆவதற்கு ஏராளமாகப் பணம் கொடுக்கிறார்கள். அங்கு போய் உட்கார்ந்துகொண்டும் வீணாக அரட்டை அடித்து வீண் காலம் போக்குகிறார்கள். மனதையும் உடலையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

நம் உடம்பின் எடையைக் குறைப்பதற்கு இப்போது எத்தனையோ மருத்துவ நிலையங்கள் தோன்றி இருக்கின்றன. அவை வெறும் வியாபார நோக்கத்துடனே; பணம் சம்பாதிப்பதற்காகவே நடத்தப்படுகின்றன.

உங்கள் எடையை எப்படிக் குறைப்பது? இதற்கு ஏராளமான புத்தகங்களை எழுதித் தள்ளி இருக்கிறார்கள். எடையைக் குறைப்ப தற்காக ஏராளமான மருத்துவ நிறுவனங்கள் இருக்கின்றன, அவை களுக்குப் பணங்கொடுத்து பெற்ற ரசீதுகளும் நம்மிடம் ஏராளமாக இருக்கின்றன. ஆனால் எடை என்னவோ குறைவதில்லை.

இதைவிட அறியாமை வேறு என்ன இருக்கமுடியும்?

நம்முடைய உடலின் எடையில் சில கிலோக்கள் அதிகமாக இருந்தால் என்ன குடிமுழுகிப் போய்விடும்? என்ன கெடுதல் வந்து விடும்?

நமக்கு ஏதாவது நோய்நொடி ஏற்படுகிற வரையில் நமக்கு இருக்கவேண்டிய எடையைவிட சற்று அதிகமான எடை இருப்பதனால் ஒன்றும் தீங்கு ஏற்படாது.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வரையில் நமது உடம்பின் எடையைக் குறைத்துக்கொள்ளக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. மற்றவர்களைப்போல மெலிந்த தேகம் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று வேதனைப்பட வேண்டியதில்லை.

எல்லாரும் ஒரே விதமான உடல் அமைப்பை உடையவர்கள் அல்ல,

எல்லாரும் ஒரே விதமாக ஏன் தோற்றம் அளிக்க வேண்டும். ஏன் மெலிந்த உடலுடன் காட்சி தரவேண்டும்?

நாம் யார் என்பதையும், நாம் என்ன செய்துகொண்டு இருக்கிறோம் என்பதையும் முதலில் சற்றுத் தீவிரமாகச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

எல்லாவற்றிலும் நாம் மற்றவர்களைப் பின்பற்ற வேண்டியதில்லை.

ஒரு மான் மானுகத்தான் இருக்க முடியும். ஒரு யானை யானையாகத்தான் இருக்க முடியும். இரண்டும் ஒன்ருக முடியுமா? இதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் சில காய்கள் அவ்வரைக்காய்போல மெலிந்து இருக்கும். சில காய்கள் பரங்கிக்காய் போல் பெரிதாக இருக்கும். இரண்டும் காய்கள்தான்.

பரங்கிக்காய் ஏன் அவரைக்காய்போல் நோஞ்சையாக் மெலிந்து இருக்க வேண்டும். அப்படி இருக்க வேண்டும் என்று அது ஏன் எண்ண வேண்டும்?

உணவை உண்ணும்போதும், தண்ணீரைக் குடிக்கும் போதும் நாம் யார்? நாம் என்ன செய்கிறோம்? என்பதைப் புரிந்து கொண்டோமானல் இந்த மாதிரியான தேவை இல்லாத வேலைக்கு இடம் தரமாட்டோம்.

நம்முடைய உடலின் எடை உண்மையிலேயே மிகஅதிகமாக இருக்கிறது. அதனல் நமக்கு நோய்கள் வருகின்றன. அப்போது நமது உடலின் எடையைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு முயலலாம், அதற்கு வேறு ஒன்றும் செய்ய வேண்டியது இல்லை. நம்முடைய உணவு முறைகளை மட்டும் மாற்றிக்கொண்டால் போதும்.

யோகாசன முறைகளைக்கூடுமான வரையில்பயின்றுவாந்தால் போதும்.

நாம் எதை விரும்புகிறேமோ அதைச் சாப்பிடலாம் ஆனால் அதன் அளவை மட்டும் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும் அதுவே போதுமானது.

நமது உடலின் எடை அதிகமாக இருக்கிறதே என்று வீணுகக் கவலைப் பட்டுக்கொண்டு இருக்கவேண்டியதில்லை.

இந்தக் கவலையினுல் ஏற்படும் உணர்வு நம்முடைய ஜீரண சக்தியைப் பாதிக்கும். நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணமாகாமல் பல நோய்களை உண்டாக்கும்,

''நான் அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறேன்! இதனுல் எனக்கு என்ன தீங்கு ஏற்பட்டுவிடுமோ!'' என்று எண்ணி எண்ணி பயப்பட்டுக் கொண்டு இருப்பது தவறு. இது நமது ஜீரண சக்தியின் தன்மையைக் குலைத்துவிடும். இந்த எண்ணம் வயிற்றில் புளிப்பு நீரைச் சுரக்கச் செய்யும். இதனுல் நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணிக்காமல் பல தொல்லைகளைக் கொடுக்கும்.

''இந்த உணவை எனக்கு ஆண்டவன் கொடுத்திருக்கிருன் நான் இதை உண்கிறேன். இதனுல் எனக்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்பட்டுவிடாது. இது நன்ருக ஜீரணமாகக்கூடியதுஎன்உடலுக்கு ஆரோக்யத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. இதனுல் எனக்கு வேண்டிய ஆற்றலை இறைவன் அருளுகிருர்'' என்றஇந்த நம்பிக்கை நமக்கு வேண்டும். நாம் எந்த உணவை உண்ணும் போதும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் உண்ண வேண்டும்.

நாம் நன்ருகச் சாப்பிடவேண்டும். திருப்தியுடன் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்ட உணவு நன்ருக ஜீரணமாகும்படியும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனுல் சாப்பாட்டு வேளையைத் தவிர மற்ற நேரங்களில் அவ்வப்போது எதையாவது தின்ன வேண்டும் என்ற சபலமே ஏற்படாது.

பொய்யான பசி உணர்வே ஏற்படாது. எதையாவது தின்ன வேண்டும் என்ற நமது சபலத்தினுல் ஏற்படும் பசிதான் பொய்யான பசி.

உண்மையான பசி ஏற்பட்டால் அதை அடக்கிக்கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

சில சமயங்களில் இந்தப் பசி வெறும் பொய்ப் பசியாகக்கூட இருக்கும். உண்மையானப் பசி எப்போது ஏற்படுகிறது என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்கவேண்டும்.

மத்தியானம் சாப்பிடும் வேலே வந்துவிட்டது. மணி பன்னிரெண்டு ஆகிவிட்டது. வாய்க்கு ருசியான, சுவையான உணவுகள் காத்துக்கொண்டு இருக்கின்றன. அதைச் சாப்பிட்டு விடவேண்டும், என்ற வெறியில் சாப்பிடக்கூடாது.

உண்மையான பசி ஏற்பட்டால்தான் சாப்பிடவேண்டும்.

நினைத்ததை எல்லாம் நினைத்தபோது சாப்பிடக்கூடாது,

சரியான உணவை உண்பதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான உணவை உண்ணவேண்டும். அளவுக்கு மீறி அதிகமான உணவை உண்ணக்கூடாது.

நாம் உண்ணும் உணவு நம் மனநலத்துக்காகவும், உடல் நலத்துக்காகவும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது, வெறும் வாய் ருசிக்காகச் சாப்பிடக்கூடாது.

உணவைச் சுத்தமாகவும், அளவாகவும் அதைச் சாப்பிட வேண்டிய வேளையிலும் எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடிய உணவாகவும் பார்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

பசி எடுக்கிறது சாப்பிடுகிறோம். அப்போது நமக்கு நாமே மிக முக்கியமான சில கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

"இப்போது இந்த உணவை ஏன் உண்கிறோம். வெறும் ருசிக்காகவா உண்கிறோம்? சுவைக்காகவா உண்கிறோம்? சாப்பாட்டு வேளை வந்துவிட்டது எதையாவது சாப்பிடவேண்டும் என்ற கடமையை நிறைவேற்றுவதற்காகவா உண்ணுகிறோம்?" என்று நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டுமோ?

இதற்குச் சரியான விடை கிடைக்கும் வரையில் சற்று காத்திருப்பது நல்லது.

உண்மையிலேயே பசி இருக்குமானல் அதைத் தள்ளிப் போடக்கூடாது. உடனே சாப்பிட்டுவிடவேண்டும்.

வழக்கமான சாப்பாட்டு நேரம் வந்துவிட்டது. அதனல் சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்வில் ஏற்பட்ட பொய்ப்பசி என்று தெரிந்து கொண்டால் சாப்பாட்டை மறந்துவிட்டு நம்முடைய வேலேகளில் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டுவிடவேண்டும். அப்போது அந்தப் பொய்ப்பசி தானே ஓடிப்போய்விடும்.

உண்மையான பசி வந்தவுடன் தூய்மையான உணவை ஒழுங்காகச் சாப்பிட வேண்டும். நன்ருகவும் சாப்பிட வேண்டும்.

இப்போது சாப்பிடுவதை ஒத்திப் போடக்கூடாது, மனத் திருப்தி ஏற்படும் வரையில் சாப்பிட வேண்டும்.

நாம் சாப்பிடுகிற ஒவ்வொரு உணவும் நம் உடம்புக்குச் சக்தியை கொடுப்பதாக இருக்கவேண்டும்.

மசால் பொருள்களைச் சேர்த்து வெறும் புலன் உணர்ச்சி களைத் தூண்டக்கூடிய உணவுகளை உண்டால் அது ஜீரண சக்தியை வெகுவாகப் பாதிக்கும். மன அமைதியைக் குலைக்கும். தேவை அற்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும். இரவு வேளைகளில் கெட்ட கனவுகள் தோன்றி தூக்கத்தையும் கெடுக்கும்.

பாலோ, தண்ணீரோ, பழச்சாறுகளோ, மோரோ, உடம்பின் ஜீரணச் சக்தியைப் பாதிக்க முடியாது.

பாலில்லாத திக்கான காப்பி டிக்காஷனையோ, டீ டிக்காஷனையோ சாப்பிடக் கூடாது. காரணம் அதில் காபின் என்ற நச்சுப்பொருள் இருக்கிறது. அது உடம்பைப் பாதிக்கும். ரத்த ஓட்டத்தை அளவுக்குமேல் தூண்டிவிடும்.

உணர்ச்சியைத் தூண்டும் 'ஆல்க்ககால்' முதலிய மது வகைகள் இதைவிடக் கொடியது. புளிக்கும் சக்தியை உடைய எந்தப் பொருளும் 'ஆல்க்ககாலாக' போதை ஊட்டும் மதுவகை யாக மாறிவிடக் கூடியது.

செத்த உடம்பைப் பாடம் செய்து வைப்பதற்கு மது மிகவும் உபயோகப்படக்கூடியது. ஆனுல் அது வாழ்க்கைக்குச் சிறிதும் பயன்படாதது. வாழ்க்கையைச் சீரழித்துவிடும். தவிர்க்க முடியாத பெரும் தீங்கையும் விளைவிக்கும்.

நம் உடம்புக்குள் அனுப்பும் பொருள்களைப்பற்றி நாம் மிக மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய உணவாக இருந்தாலும், அதையும் மிதமாகவே உண்ணவேண்டும். வரம்பு கடந்து உண்ணக் கூடாது. அப்படி உண்ணுவதனுல் அது வயிற்றுக்குள் ஜீரணிக் காமல் தங்கி இருக்கும். புளித்துக் கொடிய திரவமாக, மதுவகை யாக மாறும். உடம்புக்குத் தீங்கை கொடுக்கும்.

நம்முடைய வயிற்றை எரிந்து கொண்டே இருக்கும் ஒரு அடுப்பாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். அந்த அடுப்புக்கு வேண்டிய எரிபொருள்கள் நம் வயிற்றிலே சுரக்கும் ஜீரணத் திரவங்கள் தான்.

நம்முடைய ஜீரணத்துக்கு வேண்டிய ஜீரணத்திரவமாகிய தீயின் அளவைப் புரிந்துகொள்ளாமல் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் தீங்கு ஏற்படும். குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் தீங்கு நேரும். நம் பசிக்கு ஏற்றபடி நம் உடம்புக்கு ஏற்றபடி போதுமான அளவு திருப்தியாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவில் வேறு எந்த குளறுபடியும் எழக்கூடாது.

உதாரணமாக மாவுப் பொருள்கள் அதிகமாக உள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுகிறோம். அதைச் சாப்பிட்டால் ஜீரணத் தீயின் சக்தி விரைவில் ஒடுங்கிவிடும்.

இன்னொரு முறையில் சொல்ல வேண்டுமானால் வயிறு நாம் உண்ட உணவை ஜீரணிப்பதற்கு அதிக நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும்.

பழங்களும், காய்களும் மிக எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடியவை.

இதனால் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு வரம்பு கட்டிக்கொள்ள முடியாது.

ஒவ்வொருவர் வயிறும் அதன் அதன் சக்திக்கு ஏற்ப வேலை செய்யக்கூடியது.

எல்லாருக்கும் ஒரேவகையான பசியும்; ஜீரணசக்தியும் கிடையாது.

"இந்த வைட்டமின் மாத்திரையில் இவ்வளவு உயிர்சக்தி இருக்கிறது. புரதச்சத்து இருக்கிறது" என்று விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

இதுபோன்ற விளம்பரங்களைப் பார்த்து நாம் ஏமாந்து விடக்கூடாது, அந்தப் பொருளை வாங்கிச் சாப்பிட முயலக் கூடாது.

விளம்பரம் செய்யும் பொருள்களில் இருக்கும் புரதச் சத்தியை நம்மால் ஜீரணிக்கமுடியும் என்பதற்கு என்ன உத்திர வாதம் இருக்கிறது.

நமக்கு வேண்டிய சம அளவு சத்து உள்ள உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். நம்முடைய எடையையும், உயரத்தையும் நினைத்துக்கொண்டு அதற்காக உணவை அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ உண்ணக்கூடாது.

எது நமக்கு ஏற்ற உணவு என்பதை நாமே நம் அனுபவத்தில் நன்கு புரிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நம்முடைய வயிறு நாம் உண்ணும் ஒவ்வொரு உணவுக்கும் ஏற்றபடி எப்படி இயங்குகிறது என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். அதற்கு ஏற்றபடிதான் நாம் நமக்கு வேண்டிய உணவை உண்ண வேண்டும்.

நம்முடைய வயிற்றுக்கு நாம் உண்ணும் உணவு பொருத்தமாக இல்லை என்ருல் அதை விட்டுவிடவேண்டும். அல்லது அந்த உணவின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ளவாவது வேண்டும்.

நம்முடைய உணவைப்பற்றி சரியான முடிவை எடுக்கும் உணவு மருத்துவராக நாமே இருக்கவேண்டும்.

புத்தகங்களில் உணவைப்பற்றிப் பொதுவாகத்தான் சொல்லி இருப்பார்கள். அதைப்பற்றிய சரியான முடிவு செய்துகொண்டு நமக்கு வேண்டிய சரியான உணவை உண்ணும் மருத்துவராகவும் நாமேதான் இருக்கவேண்டும்.

நம் உடம்பின் ஜீரண உறுப்புகள் வேலை செய்யும் முறைகளை நாமேதான் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் உண்ட உணவு சரியாக ஜீரணமாகி விட்டால் உடலுக்கு அபாயம் ஏற்படுத்தும் சளி, கோழை முதலியவைகள் நம்மை அணுகாமல் செய்துவிடலாம்.

நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணமாகப் போதுமான அளவு உஷ்ணம் வேண்டும் அந்த உஷ்ணத்தைக் குறைக்கக்கூடிய எந்தவிதமான உணவையும் உண்ணக்கூடாது. அப்படி உண்டால் சளி, கோழை முதலியவைகளை உண்டாக்கிவிடும்.

ஜீரணமாகாமல் வயிற்றில் தங்கி இருக்கும் எதுவும் புளித்துவிடும். அது தீங்கைத்தரும் திரவமாக மது வகைகளாக மாறிவிடும். அதனுல் சளி, கோழை முதலிய உடலுக்குத் தீங்கு தரக்கூடிய காரியங்களை உண்டாக்கிவிடும்.

காற்று உள்ளே புகமுடியாமல் நுட்பமாக அமைக்கப் பட்டிருப்பது வயிறு.

திராட்சைப் பழங்களைக் காற்றுப் புக முடியாத பாட்டில் களுக்குள் போட்டு அடைத்து வைத்துப் பாருங்கள். அவை அழுகிப் புளித்து பொங்கி திராட்சை மதுவாக மாறி; ஒரு வித மான வாசனையுடன் இருக்கும்.

வயிற்றிலும் உணவு ஜீரணமாகாமல் நீண்டநேரம் இருந் தால் அதுவும் புளித்துவிடும். நச்சுத்தன்மை நிறைந்த திரவ மாகவும், மதுவாகவும் மாறிவிடும். அது உடம்புக்குத் தீங்கை விளைவிக்கும்.

உடலுக்கு அபாயத்தை உண்டாக்கும் கோழை, சளி முதலி யவற்றை உண்டாக்கும். வயிற்றில் நச்சுக்காற்றை உற்பத்தி செய்துவிடும். வயிறு உப்பிக்கொண்டு தொல்லைக்கொடுக்கும்.

எனவே உண்மையான பசி உண்டாகும் போதுதான் சாப்பிடவேண்டும். ஜீரணமாகக்கூடிய தூய்மையான உணவையே சாப்பிடவேண்டும். ஜீரணமாகும் அளவிலேயே சாப்பிடவும் வேண்டும்.

இவ்வாறு சாப்பிட்டோமானால், எதையும், ஜீரணித்துக் கொள்ளலாம்.

பசி அளவு குறைந்திருக்கும்போது எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவைத் சேர்ந்து எடுத்து உண்ணவேண்டும். அப்போது உண்டாகும் கோழையும் சளியும் அதிகத் தொல்லையைக் கொடுக்காது.

புலாலை உண்ணக்கூடாது என்பதற்கு என்ன காரணம் தெரியுமா? புலால் எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய உணவு அல்ல அதனால்தான் புலாலை நீண்ட நேரம் வேகவைக்கிறோம், இப்படி வேகவைத்த பிறகும் அது எளிதாக ஜீரணமாவதில்லை அந்தப் புலால் ஜீரணமாவதற்கு நீண்டநேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது இதனால் உடம்புக்குத் தீங்கையும் அபாயத்தையும் உண்டாக்கும் கோழை, சளி முதலியவற்றை உற்பத்தி செய்துவிடுகிறது.

காய்களைப் பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். ஆவியில் சிறிது நேரம் வேகவைத்தும் சாப்பிடலாம்.

வெள்ளரிக்காய், சுரைக்காய் போன்ற காய்கள் குளிர்ச்சித் தன்மை உடையவை. அவைகளும் கோழை, சளி போன்றவற்றை

உண்டாக்கும். அத்துடன் அவற்றில் ஏராளமாகத் தண்ணீரும் இருக்கும்.

இவற்றைச் சாப்பிட்டால் பொதுவாக உடம்பின் உஷ்ணம் குறையும். அத்துடன் ஜீரணசக்திக்கு வேண்டிய அளவு உஷ்ணம் இல்லாமலும் செய்துவிடும்.

"தீஅளவு இன்றித் தெரியான் பெரிதுஉண்ணில்
நோய் அளவு குறைப்படும்."
—என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவர்.

பசித்தீயின் அளவைஅறிந்து அதற்கு ஏற்றப்படி உண்ண வேண்டும். அதைப்பற்றிய உணர்வே சிறிதும்இல்லாமல் இஷ்டப் பட்ட உணவை எல்லாம், இஷ்டப்பட்ட நேரத்தில், இஷ்டத்துக்கு சாப்பிட்டால் அதனல் நோய்கள் அளவில்லாமல் ஏற்பட்டுவிடும் என்பது இக்குறளின் பொருள்.

நம் வயிற்றில் ஜீரண சக்தியைத் தடை செய்கிற வேண்டாத வாயு எழும்.

அதை எப்படித் தடுப்பது?

இயற்கையில் நடைபெறுகின்ற நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்டே இதைத் தடுக்கும் முறையைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

பசுவின் மூலமாக இயற்கை நமக்கு இதைப் போதித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பசு எப்படி இரை எடுத்துக்கொள்கிறது என்பதைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

பசு முதலில் தனக்கு வேண்டிய இரையைத் தாராளமாக எடுத்துக்கொள்ளும். பிறகு ஒரு இடத்தில் நின்றுகொண்டோ அல்லது படுத்துக்கொண்டோ தான் தின்ற இரையைச் சிறுகச்சிறுக வாய்க்குள் வருவிக்கும்.

அதை நிதானமாகச் சுவைக்கும். அனுபவித்து அனுபவித்து மெல்ல அசைபோடும். அந்த இரை அதன் வாயில் இருக்கும் உமிழ் நீருடன் சேர்ந்து நன்றாக அரைப்பட்டுகூழ்போல் ஆகிவிடும்; பிறகு அதைத் தன் வயிற்றுக்குள் அனுப்பும்.

மேலும் தன் வயிற்றிலிருக்கும் இரையை வாய்க்குக்கொண்டு வரும். அசைபோடும், உள்ளே அனுப்பும். இந்தச்செயல்தொடர்ந்து

நடைபெறும். இவ்வாறு பசு தன் இரையை எளிதாக ஜீரணம் ஆகுமாறு செய்து கொள்கிறது.

நம்முடைய வயிறே நாம் உண்ட உணவு செரிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதை நமக்குத் தெரிவிக்கிறது.

நம் வயிற்றுக்குள் ஜீரணத் திரவத்தைச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. அவை சரியாக இயங்கவில்லை என்றால் நாம் உண்ட உணவு செரிப்பதற்குத் தடை ஏற்படுகிறது. அதனால் நெஞ்சில் கபமும், ஏப்பமும் உண்டாகின்றன.

ஏப்பமும் கபமும் ஏறக்குறைய ஒரே சமயத்திலேயே ஏற்படும். நாம் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருக்கும்போது ஏப்பம் வரும். அப்படி வந்தால் உடனே சாப்பிடுவதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மேலும், மேலும் உணவைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருக்கக் கூடாது.

நமக்கு வேண்டிய உணவை நாம் போதுமான அளவு உண்ண வேண்டும். நன்றாக மென்று சுவைத்து உண்ணவும் வேண்டும். இவ்வாறு உண்டால் அது சுலபமாக ஜீரணமாகிவிடும்.

உண்மையான பசி ஏற்பட்ட பிறகுதான் உண்ணவேண்டும். பசித்தபோது உண்டால் ஏப்பமோ கபமோ வராது.

நாம் உண்ட உணவு ஜீரணமாகாமல் சிரமப்படுத்தினால் அதை ஜீரணிப்பதற்கு ஒரு சுலபமான வழி இருக்கிறது.

வயிர ஆசனத்தில் அமர வேண்டும். அதாவது கால்களின் விரல்களை தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு கெண்டைக்கால்கள் மீது நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். இப்படி அமர்ந்துகொண்டு மெதுவாக இரும வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நாம் உண்ட உணவு ஜீரணிப்பதற்கு அது துணை செய்யும்.

ஜப்பானியப் பெண்கள் சாதாரணமாகவே இப்படித்தான் உட்காருகிறார்கள். அதனால் அந்தப் பெண்களில் பெரும்பாலோர் அதிக எடை உள்ளவர்களாக இருப்பதில்லை. நல்ல தோற்றப் பொலிவுடனும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கிறார்கள். காரணம் அவர்கள் உண்ட உணவு எளிதில் ஜீரணமாகி விடுகிறது.

ஜீரணமாவதற்கு இன்னொரு வழியும் இருக்கிறது. ஒரு பக்கம் நன்றாகச் சாய்ந்தாற்போல் அமர்ந்து இருக்க வேண்டும்,

அப்போது நம்முடைய மூச்சு தடைப்படும். இதனால் வயிற்றுக்குள் தடைபட்டு இருந்த ஜீரணத்திரவச்சுரப்பிகள் செயல்படத் தொடங்கி விடும். ஜீரண வேலைகள் நடைபெற ஆரம்பித்து விடும்.

மற்றொரு முறையிலும் நாம் உண்ட உணவு சுலபமாக ஜீரணமாவதற்குத் துணை செய்யலாம். சமமான தரையில் ஒரு பாயையோ, ஜமக்காளத்தையோ விரித்துப்போட்டு அதில் இடது பக்கமாகப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்போது நம்முடைய வலது நாசி வழியாக மட்டும் மூச்சு இயங்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் நம் உடம்பின் வெப்பம் அதிக மாகும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு வேண்டிய உஷ்ணம் கிடைக்கும். வயிற்றுக்குள் இருக்கும் உணவை ஜீரணிக்கும் செயலும் தடை படாமல் நடைபெறும்.

நமக்கு வரும் நோய்களுக்கு எல்லாம் காரணம் என்ன?

நம்மை நோய்கள் தாக்காமல் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியுமா? முடியும்.

இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

நாம் உண்ணும் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நமக்கு வேண்டிய அளவு உணவை மட்டும் சுவைத்து மென்று உண்ண வேண்டும்.

உணவை அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும் நோய் ஏற்படும். வேண்டிய அளவுக்கு மிகக் குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் நோய் ஏற்படும்.

இருந்தாலும் உணவைச் சற்றுக் குறைவாகச் சாப்பிடுவதால் தீங்கு ஒன்றும் ஏற்படாது. மாறாக உள்ளமும் உடலும் ஆரோக்யத் துடன் இருக்கும். நிம்மதியாக வாழலாம், இதை எந்த மருத்துவரைக் கேட்டாலும் ஒப்புக்கொள்வார்.

அதிகமாக உண்பதுதான் நமக்குப் பல பிரச்சனைகளை உண்டாக்குகின்றன. தேவைக்குமேல், அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் நோயாளிகளும், மருத்துவ மனைகளும் அதிகமாகிக்கொண்டே போகின்றன.

இது மட்டும் அல்ல, மனநோய்த் தொல்லைகள்ஏற்படு கின்றன. இதனால் மன நல மருத்துவர்கள் ஏராளமாகத் தோன்று கிறார்கள். பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகளும் வளர்ந்துகொண்டே போகின்றன.

ஏராளமான நோயாளிகளும், மருத்துவர்களும், ஆஸ்பத்திரி களும் இருக்கும் நாடுதான் நாகரிகம் உள்ள நாடு என்று சொல் கிறார்கள்! இப்படி இருக்கும் நாடு நாகரிகத்தில் சிறந்தநாடாக எப்படி இருக்கமுடியும்?

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் விஷமாகிவிடும் என்பது நமது சான்றோர்கள் வாக்கல்லவா? அளவோடு சாப்பிட்டு வந்தோமானால் வளமோடு வாழ்ந்து வரலாம். நமது உடல் நலமாகவும் தெம்புடனும் இருக்கும்.

குழந்தைகள் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்துகொண்டே இருப்பவர்கள். அதனால் அவர்கள் அதிக உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

நடு வயது உடையவர்களில் பலரும் வாலிபர்களில் பலரும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களாக இருப்பார்கள் அவர்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை உணவு சாப்பிட்டாலே போதும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை மட்டும் உணவு உண்டு வருபவர்களுடைய உடலின் அமைப்பும் தோற்றப் பொலிவும் நன்றாக இருக்கும். அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், நல்ல பலத்துடனும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள்.

மற்ற வேளைகளில் பழச்சாறுகளையோ, தாவரங்களில் தயாரித்த சூப்போன்ற இளம்சூடான ரசங்களையோ அருந்தினால் போதும்.

நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழ உடலை வருத்தி உழைக்கும் உழைப்பாளிகள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளையும் சாப்பிடவேண்டும். ஏன்? தேவைப்பட்டால் அதற்கும் மேலும் சாப்பிடலாம்.

நாம் எவ்வளவு உணவு உண்ணுகிறோம் என்பது அவ்வளவு முக்கியமல்ல; நாம் உண்ட உணவை எவ்வளவு ஜீரணிக்கிறோம் என்பதுதான் மிகவும் முக்கியம்,

பொதுவாக நாம் உண்ட உணவில் ஒரு பகுதி மட்டுமே செரிக்கிறது. மற்ற பகுதி செரிக்காமல் அப்படியே வெளியாகி விடுகிறது. நாம் செய்துவரும் வேலைகளின் தரத்துக்கு ஏற்ப உணவின் அளவும் அமைந்திருக்கவேண்டும்.

மூளை வேலையில் ஈடுபட்டு உழைப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை மட்டும் திருப்தியாகச் சாப்பிடலாம். மற்ற வேளைகளில் பழச்சாறு, பச்சைப் பருப்பும் அரிசி நொய்யும் கலந்த கஞ்சி, காய்கறிகளைக் கொண்டு தயாரித்த ரசம் போன்ற திரவ ஆகாரங்களில் ஏதையாவது ஒன்றைச் சாப்பிட்டால் போதும்.

நானே இதற்கு உதாரணமாக இருக்கிறேன்.

கடந்த பல ஆண்டுகளாக நான் ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை உணவு மட்டுமே உண்டு வருகிறேன். அதுவும் முழுச் சாப்பாடு அல்ல; அரைச் சாப்பாடுதான். மற்றவர்கள் இடைவேளையில் உண்ணுகிற சிற்றுண்டி போன்றதுதான் அது.

இருந்தாலும் நான் செய்யவேண்டிய வேலைகளைக் குறை இல்லாமல் செம்மையாகவே செய்து வருகிறேன். எனக்குக் களைப்போ, சோர்வோ ஏற்படுவது இல்லை.

களைப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது? குறைவாக சாப்பிடுவதால் ஏற்படுகிறது என்பார்கள். உண்மையில் குறைவாகச் சாப்பிடுவதால் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. குறைவாகச் சாப்பிட்டிருக்கிறோம் என்ற மன உணர்வினால்தான் களைப்போ, சோர்வோ உண்டாகிறது. மனத்தில் எந்தக் கவலையும் இல்லாமல் அதைச் சுதந்தரமாக இயங்கச் செய்ய வேண்டும். மனத்தில் கவலைகள் தோன்றுவதற்கே இடம் கொடுக்கக்கூடாது. இதனால் நமக்குக் களைப்போ, சோர்வோ ஏற்படாது.

அப்போதுதான் நாம் செய்கின்ற எந்த வேலையிலும் அதில் தோய்ந்து அனுபவித்துச் செய்ய முடியும். மகிழ்ச்சியுடனும் திருப்தியுடனும் செய்யமுடியும்.

கவலைகளினால் நமது சக்தி விரயமாகிவிடுகிறது. நாம் சாப்பிட்ட உணவு சரியாகச் செரிப்பதில்லை. மனத்தில் எந்தக் கவலையும் இல்லாமல், குறைந்த அளவு உணவைச் சாப்பிட்டாலும் போதும். அது நன்கு செரிக்கும். நமக்குப் போதிய ஆற்றலையும் கொடுக்கும்.

இதை நாம் சோதித்தே பார்க்கலாம்.

உணவைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். அதனுல் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என்பதை அறிந்து கொள்விர்கள். உடம்பின் ஆச்சர்யமான பல தன்மைகளில் இது ஒன்று.

பலவகை உணவுகளைச் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். இதனுல் நமக்கு வேண்டிய பலவகையான ஊட்டச்சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் கிடைக்கும் என்று சொல்கிருர்கள்.

பல்வேறு வகைக் கலப்பு உணவுகளை உண்ண வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. இதில் எனக்கு அவ்வளவு நம்பிக்கையும் இல்லை. ஒரே வகையான உணவு உண்பதையே நான் வரவேற் கிறேன். இதிலேயே எல்லா வகையான உயிர்ச்சத்துக்களையும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறலாம்.

ஒரே சமயத்தில் பலவகைக் கலப்பு உணவுகளை வயிற்றுக் குள் திணிப்பது நல்லதல்ல; அது தவருனது என்பதும் என் கருத்து.

ஒரே வகையான உணவை மட்டும் உண்டால் போதும். அது சுலபமாகவும் ஜீரணமாகும். எல்லா உயிர்ச் சத்துகளையும் கொடுக்கும்.

ஒரே வகையான உணவிலேயே நமக்கு வேண்டிய பல வகையான உயிர்ச் சத்துக்களும், ஊட்டச்சத்துக்களும் எப்படிக் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

வயிற்றுக்குள் இருக்குள் ஜீரணிக்கும் அமைப்பு பல அற் புதமான விந்தைகளைச் செய்யும் ஆற்றல் உடையது. அது ஒரே வகையான உணவில் இருந்தே நமக்கு வேண்டிய பல்வேறு வகையான ஊட்டசத்துக்களை உண்டாக்கும் விந்தையைச் செய்யக் கூடியது. ஒரே வகையான உணவையே பல்வேறு உயிர்ச்சத்துள்ள ஊட்டச்சத்துள்ள உணவாக மாற்றிக் கொள்ளும் அபாரமான ஆற்றல் நமது வயிற்றுக்குள் இருக்கும் ஜீரணச் சுரப்பிகளுக்கு இருக்கின்றன.

"இதை நீங்கள் எங்கே கற்றுக்கொண்டீர்கள் சுவாமி! இதற்கு ஏதேனும் ஆதாரம் உண்டா? என்று கேட்கலாம்.

இவற்றுக்கெல்லாம் ஆதார நூலாக எனக்கு இருப்பது பசுதான். அதைப் பார்த்தே, ஒரே உணவைப் பல்வேறு உயிர்ச் சத்துள்ள பொருளாக மாற்றும் அதிசயத்தைப் புரிந்துகொண்டு இருக்கிறேன். இந்த உணவு மாற்று விஞ்ஞானத்தை நாம் விளங்கிக்கொள்வதற்கு ஆதார நூலாக இறைவன்பசுவைப் படைத்து இருக்கிறுர். எல்லாவற்றுக்கும் இறைவனே ஆதாரமாகவும் இருக்கிறுர்.

"நீ கலப்பு உணவைச் சாப்பிடுகிருயா? சீர் உணவைப் பற்றி உனக்குத் தெரியுமா?" என்று பசுவைப் பார்த்துக்கேட்டேன்.

பசு என்னைப் பார்த்துச் சிரித்தது. "நான் வெறும் புல்லைத் தான் தின்கிறேன். அந்த ஒரே வகை உணவைச் சாப்பிட்டு அதன் மூலமாகத்தானே நான் உனக்குப் பாலைக் கொடுக்கிறேன். பாலில் உன் உடம்புக்கு வேண்டிய எல்லா வகையான ஊட்டச்சத்துகளும் உயிர்ச்சத்துக்களும் இல்லையா?" என்று கேட்டு என்னை அது மடக்கி விட்டது.

பசுவுக்கு தெரிந்திருக்கும் இந்த உண்மை நமக்குத் தெரிய வில்லையே! இதை நாம் தெரிந்திருந்தால் எவ்வளவு நன்ருக இருக்கும். பசுவைவிடச் சிறப்பாக நாம் உணவு உண்ணலாம். அதையே பல உயிர்ச்சத்துக்களும் நிரம்பிய உணவாகவும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஒரே உணவே, பல்வேறு உயிர்ச்சத்துள்ள உணவாக மாற்றும். உணவு மாற்று விஞ்ஞான விந்தைகள் நமக்குள்ளேயே நடந்துகொண்டு இருப்பதை நாம் உணர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை ஒரே சமயத்தில் சாப்பிடுவதற்கு உங்களுக்கு விருப்பமாக இருக்கிறதா? தாராள மாகச் சாப்பிடுங்கள். ஆனுல் அவற்றைக் குறைந்த அளவில் சாப் பிடுங்கள். பல வகையான உணவுகளை வரம்பு கடந்து சாப்பிடாதீர்கள்.

நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நல்லது.

இயற்கையாகவே எந்த தாவர உணவிலும் எல்லாவகை யான உணவுச் சத்துக்களும் இருக்கின்றன.

நாம் சாப்பிடும் உணவில், குறிப்பிட்ட உயிர்ச் சத்து அதா வது வைட்டமின் குறைவாக இருக்கிறது, என்று தெரிந்தால்

அப்போது வேண்டுமானுல் அந்த உயிர்ச் சத்தைக் கொடுக்கும் வைட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம்.

வரம்பு கடந்து வைட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதன் மூலமாக மட்டும் நமக்கு வேண்டிய உயிர்ச் சத்துக்கள் எல்லாம் கிடைத்துவிடாது. நம்முடைய பணம்தான். வீணுக விரயமாகும்,

நம் உடலின் தேவைக்கு வேண்டிய வைட்டமின் உயிர் சத்துக்களை மட்டுமே உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும். அதற்குமேல். இருக்கும் உயிர்ச்சத்துக்களை நாம் வைட்டமின் மாத்திரைகளாக அதிகப் பணம் கொடுத்துப் பெற்றிருக்கிருேம் என்பதற்காக ஏற்றுக் கொள்ளாது. வெளியே தள்ளிவிடும்.

வைட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது என்று உண்மையாக நம்பிச் சாப்பிட்டால் அதனுல் ஓரளவு பலன் ஏற்படலாம்.

வைட்டமின் 'சி' உயிர்ச்சத்து குறைவாவதால்தான் நீர் கொள்கிறது. சளி பிடித்துக்கொள்கிறது. அதனுல் வைட்டமின் 'சி' மாத்திரை சாப்பிடுவது நல்லது. நம்மைப்பிடித்திருக்கும் சளி நீங்கிப் போய்விடும் என்று பலர் நம்புகிருர்கள்.

மருத்துவர்கள் வைட்டமின் 'சி' மாத்திரையைச் சாப்பிடு வதன் மூலமாக நீர்கொண்டு இருப்பதைப் போக்கிவிடமுடியாது என்று இப்போது சொல்கிருர்கள்.

வைட்டமின் 'சி' மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதால் சிலருக்கு நீர் கொண்டு இருப்பது நீங்கிவிடுகிறது; சளி போய்விடுகிறது. இது அந்த மாத்திரையின் மீது அவர்களுடைய ஆழ்ந்த நம்பிக்கை யினுல் ஏற்பட்ட பலனுகும். வைட்டமின் 'சி' மாத்திரையின் சக்தி யினுல் ஏற்பட்ட பலன் இல்லை.

"நான் வைட்டமின் 'சி' மாத்திரையைச் சாப்பிட்டிருக்கிறேன். அதனுல் என்னுடைய நீர் கொண்டிருக்கும்; சளி பிடித்திருக்கும் வியாதி நீங்கிவிடும்" என்ற அழுத்தமான நம்பிக்கைதான் அந்த நோயை நீக்குவதற்கு அவருக்குத் துணை செய்து இருக்கிறது.

நம்முடைய நோயை நாமே தீர்த்துக்கொள்ளலாம். அதிக மான சர்க்கரையும் எண்ணெயும் உண்ணக்கூடாது, பழங்களை சாப்பிடலாம். பழங்களில் ஏராளமான இனிப்புச் சத்து இருக்கிறது. அவை விரைவில் ஜீரணமாகிவிடும். உடம்புக்கு நன்மையையும் கொடுக்கும்.

சர்க்கரை என்றவுடன் பயப்படத்தேவையில்லை. அதற்காகச் சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தாமலும் இருக்கத் தேவையில்லை, விரும்பினல் சிறிதளவு சுத்தமானத் தேனைச் சாப்பிடலாம்.

குளுகோசின் இயற்கை வடிவம்தான் தேன்.

கடைகளில் வாங்கும் சர்க்கரையில் இருந்தும், இனிப்புப் பலகாரங்களில் இருக்கும் சர்க்கரையிலிருந்தும் தேன் அடியோடு வேறுபட்டது,

இனிப்புப் பலகாரங்களில் இருக்கும் சர்க்கரையும், கடைகளில் வாங்கும் சர்க்கரையும் நம்முடைய நாக்கின் சுவையைத் திருப்தி செய்யக் கூடியவை. உடம்புக்கு அவ்வளவு நன்மை தரக்கூடியவை இல்லை.

நான் மருத்துவர் அல்ல; என் மருத்துவத் தகுதியை கொண்டு நான் இதைக் கூறவில்லை. "இந்த மருந்தை வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள். அந்த மருந்தை வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள்" என்று மருந்துகளின் பட்டியலை உங்களுக்கு எழுதித் தரப்போவதில்லை சர்க்கரையையோ, சர்க்கரையில் செய்த பலகாரங்களையோ அளவுக்குச் மீறிச் சாப்பிடுவதால் உடம்புக்கு நன்மை ஏற்படுவதில்லை. தீமைதான் ஏற்படுகிறது. இது என்னுடைய அனுபவம் அதைத்தான் சொல்கிறேன்.

சாப்பாட்டை அளவுக்கு மீறி அதிகமாகச் சாப்பிடவும் கூடாது. காலம் கடந்தும் சாப்பிடக் கூடாது.

இரவு சாப்பிடும் உணவு போதுமான அளவு குறைவாகவே இருக்க வேண்டும். அதுவும் தூங்கப்போவதற்கு இரண்டரை மணி நேரம் முன்னதாகச் சாப்பிட்டு விடவும் வேண்டும்.

இவ்வாறு சாப்பிட்டால் நிம்மதியாகத் தூங்கலாம். அதிகாலையில் எழுந்தும் விடலாம், எழுந்தவுடன் சுறுசுறுப்பாக வேலைகளிலும் ஈடுபடலாம்.

ஒவ்வொரு சமயமும் நாம் உணவு உண்கிறோம். அப்போது உணவைச் செரிப்பதற்கு வேண்டிய ஜீரண சக்தியை ஊட்டும் உமிழ் நீர் நம் வாயில் ஏராளமாகச் சுரக்கும்.

ஜீரணச் சக்தி நிறைந்த அந்த உமிழ் நீரை ஐந்தாறு தரம் வாய்க்குள்ளேயே அசைபோடுவது போல இயங்கச் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்வது செரிமானத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

உமிழ் நீரை வாயில் அசைபோட்டு இயங்கச் செய்யும்போது நாம் சாப்பிட்ட உணவுப் பண்டங்கள் பற்களின் இடுக்குகளில் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பற்களின் ஈர்களை விரல்களால் நன்கு அழுத்தித் தேய்த்துவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் பல் சம்பந்தமான நோய்கள் வராது.

காலை வேளையில் தியானம் செய்ய விரும்புகிறோம். தியானம் செய்வதற்கு முன் சிலருக்கு, காப்பியையோ டீயையோ சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றும்.

எந்தச் சமயத்திலும் காப்பியோ, டீயோ சாப்பிடத் தேவையில்லை. அது உடம்புக்கு நல்லதில்லை,

காப்பிக்குப் பதிலாக சிலர் கொத்தமல்லி காப்பி சாப்பிடுகிறார்கள். இதுபோல வெவ்வேறு வகையான பானங்களைப் பலர் அருந்துகிறார்கள்.

காப்பிக்குப் பதிலாக அது தரும் உணர்வைக் கொடுக்கக் கூடிய வேறு ஒரு பானத்தைத் தயாரித்துச் சாப்பிடலாம். இதனால் கெடுதல் இல்லை.

இந்த பானத்தை எப்படித் தயாரிப்பது.

இஞ்சியைச் சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவற்றை வாணலியில் இட்டுச் சற்று வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதை நன்றாக அம்மியிலோ, ஆட்டுக் கல்லிலோ அறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் பனங் கற்கண்டையோ, பனைவெல்லத்தையோ சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் ஏல அரிசிப்பொடியையும் அதனுடன் கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த இஞ்சிச் சாந்தில் வேண்டிய அளவு எடுத்து சூடான பாலில் கலந்து நன்றாக ஆற்றுங்கள்.

இந்தப் பாலை ஆற்றும்போதே இஞ்சியும் ஏலக்காயும் சேர்ந்த ஒருவிதமான மணம் தோன்றும். அந்த மணமே படு சுகமாக இருக்கும். போதுமான சூட்டில் இந்தப் பாலைச் சாப்பிடுங்கள். இது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

இதுபோலவே சுக்கைப் பொடி செய்து அதைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். இது கபம் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

சிறிதளவு ஏல அரிசிப் பொடியையும் சுக்குத்தூளையும் எடுத்து அம்மியில் வைத்து நன்கு பொடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த சுக்குப் பொடியில் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்து அதைத் தண்ணீரில் விட்டு காய்ச்சுங்கள். இந்தக் கஷாயத்தை வேண்டிய அளவு சூடான பாலில் இடுங்கள். அதன் இனிப்புக்கு வேண்டிய அளவு தேனையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பாலை ஆற்றுங்கள். இப்படி ஆற்றும்போதே சுகமான மணம் தோன்றி மணக்கும்.

இந்தச் சுக்குக் காப்பியைச் சாப்பிட்டால் காப்பியைக் குடிக்கும் போது ஏற்படும் சுகத்தையும் சுவையையும் அனுபவிக்கலாம். நமது ரத்த ஓட்டத்தில் ஒரு வேக உணர்ச்சியையும் பெறலாம்.

காப்பியில் இருப்பதுபோல இதில் உடம்புக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தவிதமான நச்சுத்தன்மையும் கிடையாது. உடம்புக்கு ஆரோக்கியத்தையும் சுகத்தையும் கொடுக்கும் அற்புத மான பானம் இது.

பொதுவாகவே எந்த உணவுப் பண்டங்களையும் உண்பதில் ஒரு வெறி இருக்கக்கூடாது. தேநீரைச் சாப்பிட்டுவிட்டுத் தியானம் செய்தால்தான் அதில் ஒரு நிம்மதி ஏற்படுவதாக உங்களுக்குத் தோன்றினல் அப்படியே செய்யுங்கள். அதனுல் தீங்கு ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது.

நாம் சாப்பிடும் தேநீரைவிட தியானம் மிகவும் புனிதமானது உன்னதமானது. அது உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் அபாரமான ஆற்றலைத் தரக்கூடியது, எனவே தியானம் நல்ல முறையில் சிறப்பாக அமையவேண்டும். இதுதான் முக்கியம். இதில்தான் நாம் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் சாப்பிடும் உணவில்தான், குறிப் பாக இரவு வேளையில் நாம் சாப்பிடும் உணவில்தான் நம்முடைய தூக்கத்தின் தன்மை இருக்கிறது. நிம்மதியான தூக்கம் நமது உடல் நலத்துக்கு மிகவும் அவசியம். அதனுல் இதில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

நாம் உண்ணுகிற உணவு நம் உடலை மட்டும் அல்ல; உள்ளத்தையும் மிக எளிதாகப் பாதிக்கும் ஆற்றல் உடையது.

இதுபோலவே நாம் வசிக்கும் அறையின் சூழலும் நம் உடலை யும் உள்ளத்தையும் வெகுவாகப் பாதிக்கக்கூடியது என்பதையும் நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

நாம் வசிக்கும் அறை சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அதில் தூசிகளோ ஒட்டடைகளோ இருக்கக்கூடாது. அப்படி தூசி களும் ஒட்டடைகளும் படிந்து இருந்தால் அதுவும் நம்மை மோச மாகப் பாதிக்கும்.

அறையின் வாசல் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்துவிடுகிறோம். அறையின் வாசல்களிலோ, ஜன்னல்களிலோ தூசிகளைத் தடுத்துநிறுத்தும்,தடுப்புத் துணிகளைத் தொங்க விடுவ தில்லை.

இதனால் வெளியில் இருக்கும் தூசுகள் அறைக்குள் சுலபமாக வந்துவிடுகின்றன. இந்தத் தூசுகளின் அழுக்கினால் சிலந்திப் பூச்சிகள் ஒட்டடைகளை உண்டாக்கி விடுகின்றன. அறையை மிகவும் அசுத்தப் படுத்தி விடுகின்றன.

இதுபோலத்தான் வேறு அந்நியப் பொருள்கள் நமது உடம்பிற்குள்ளும் புகுந்து விடுகின்றன. அவை உடம்பைச் அசுத்த படுத்திவிடுகின்றன.

இப்படி அந்நியப் பொருள்கள் நம் உடம்புக்குள் புகுந்து விடாமல் நாம் நம் உடம்பைக் கவனமாகப் பாதுக்காத்து வர வேண்டும். உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எனவே நம் உடம்புக்காக நாம் உண்ணுகிற உணவும் மனதுக்காக நாம் அறிகிற அறிவு உணர்வும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்.

வெளியில் இருந்து, எதுவும் நம் உள்ளே செல்வதற்கு முன் அதை நன்கு சோதித்தே அனுப்பவேண்டும்.

ஒவ்வொருநாட்டிலும் அந்த நாட்டுக்கு வெளியில் இருந்து உள்ளே வருபவர்களைப் பரிசோதித்தே அனுப்புவார்கள். இவ்வாறு பரிசோதனை செய்வதற்கு என்று அந்த அந்த நாட்டின் விமான நிலையத்திலும், துறைமுகங்களிலும் தனியான அலுவலகங்கள் இருக்கும். இவற்றில் மிகத் திறமையான அலுவலர்கள் இருந்து செயல்படுவார்கள்,

யாராவது ஒருவர் வெளி நாட்டிலிருந்து வருகிறார், அவர் முதலில் இந்தப் பரிசோதனை அலுவலகத்திற்குத்தான் செல்ல வேண்டும்.

அங்கு அவரை, "நீர் யார்? நண்பரா? பகைவரா? எங்கள் நாட்டுக்கு ஏன் வருகிறீர்கள்? நல்ல காரியங்கள் செய்வதற்காக

வருகிறீரா? தீய காரியங்களைச் செய்வதற்காக வருகிறீரா? எங்கள் நாட்டுக்குள் வருவதற்கு வேண்டிய நற்சான்று பத்திரங்கள் உம்மிடம் இருக்கின்றனவா? பாஸ்போர்ட், விஸா முதலியன உம்மிடம் இருக்கின்றதா? தயவு செய்து அவற்றைக் காட்டுங்கள்'' என்று கேட்பார்கள்.

அவருடைய 'பாஸ்போர்ட்' 'விஸா' முதலியவற்றைக் கவனமாகப் பரிசோதனை செய்வார்கள். இந்தச் சோதனையில் "அவர் நல்லவர். அவரால் நமது நாட்டுக்குத் தீங்கு ஏற்படாது'' என்று அந்த அலுவலர்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படவேண்டும் அப்படித் திருப்தி ஏற்பட்டால்தான் அவரை தமது நாட்டுக்குள் அனுமதிப்பார்கள். தன் நாட்டின் நண்பராக; நன்மதிப்புக்கு உரிய, விருந்தினராக அவரை வரவேற்பார்கள். இல்லையானால் அவரை மிகுந்த மரியாதையுடன்திருப்பி அனுப்பிவிடுவார்கள்.

நம் ஒவ்வொருவருக்கு என்றும் ஒரு தனி நாடு இருக்கிறது. அதுதான் நமது உடம்பு.

இந்த நாட்டுக்குள் புகுவதற்குப்பலவழிகள் இருக்கின்றன. நம் உடம்பில் திறந்திருக்கும் ஒவ்வொரு இடமும் ஒரு வழிதான். அந்த அந்த வழியாக உள்ளே செல்கிற எல்லாவற்றையும் நன்கு சோதித்துப் பார்த்து அனுமதிக்கும் திறமையான அலுவலர்களும் ஆங்காங்கு இருக்கிறார்கள்

நம்மிடம் வரும் எதையும் நாம் பார்க்கிறோம். அது நம்முடைய மனத்தைப் பாதிப்பதற்கு முன்னதாகவே நாம் அதை நன்கு சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

அது என்ன பொருள்? அது எந்த வகையான ஒலி? அது எந்தத்தன்மையை உடைய உணவு?என்று சோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். சோதனை செய்வதற்கு முன்பாக அவைகளைப் பற்றி எந்த முடிவுக்கும் வரக்கூடாது.

நமக்கு நன்மை செய்யக்கூடிய பொருள் என்றோ, நம் உடம்புக்குத் தீமையைச் செய்யாத ஒலி என்றோ தூய்மையான உணவு என்றோ அவசரப்பட்டு தீர்மானம் செய்துவிடக் கூடாது.

நன்கு சோதனை செய்த பிறகு அவைகளுக்குத் தகுதி இருந்தால் மட்டுமே அவற்றை நம்மிடம் நம்முள் அனுப்ப வேண்டும். இல்லை என்றால் தயவு தாட்சண்யம் பார்க்காமல் அவற்றை ஒதுக்கிவிட வேண்டும்.

இப்படிப் பரிசோதனைச் செய்வதைத்தான் அட்டாங்க யோகத்தின் படிகளில் ஐந்தாவது படி என்று சொல்லுவார்கள். இதன் பெயர் ப்ரத்யாகாரம் இதையே புலன் அடக்கம் என்றும் சொல்லுவார்கள்.

புலன்களையும் நன்ருகப் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

நாவடக்கமும் வேண்டும்.

நாம் உண்ட உணவு சரியாக செரிக்கவில்லை இதனுல் புளி ஏப்பம் வந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த சமயத்தில் நம்முடைய இனிய நண்பர் ஒருவர் ஆப்பிள் ஜூஸ் கொண்டு வருகிருர்.

நம் நாக்கு அதை ஆவலுடன் சுவைக்க விரும்புகிறது.

அதன் விருப்பப்படி நாம் அதைச் சுவைக்கவிடக்கூடாது.

இது நம்முடைய இப்போதைய நிலைக்கு ஏற்றதா என்று சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். அதன் பிறகே அதைச் சாப்பிட வேண்டும் இல்லையேல் நயமாக அதை ஒதுக்கிவிட வேண்டும்

ஆப்பிள் ஜூஸைப் பார்த்தவுடன் நாக்கில் ஜலம்ஊறுகிறது. அதைச் சாப்பிட்டு அதன் சுவையை அனுபவிக்க அது விரும்புகிறது. மனமும் அதற்கு ஒத்துழைக்கிறது இது மிகத் தவருனமனப்போக்கு ஆகும்.

மனம் தனக்குக் கீழே வேலை செய்கிற புலன்களை நெறிப் படுத்தி நடத்தும் கடமையை உடையது. அது தன் கடமையை ஒழுங்காகச் செய்து நமது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பை நிறைவேற்ற வேண்டும்,

புலன்களை அதன் இஷ்டப்படி அலையவிடாமல் நெறிப்படுத்தி வேண்டிய மனமோ அதைநெறிப்படுத்தும் பொறுப்பை உணராமல் அலட்சியமாக இருந்து விடுகிறது. அதுமட்டுமா? ஒரு புலனின் விருப்பப்படி இன்னெரு புலனை இயங்கும் படியும் அனுமதித்து விடுகிறது. இப்படி மனம் செய்வது நமது உடலின் ஆரோக்கியத்துக்குத் திங்கு செய்வதாகும்.

நம் செயலாளருக்கு ஒரு வேலை கொடுத்திருக்கிறோம். அந்த வேலையை அவர் இன்னும் செய்து முடிக்கவில்லை, அதற்குள்

அவருக்கு மேலும் மேலும் வேலைகளைக் கொடுத்தால் அவரால் எந்த வேலையையும் சரிவரச்செய்ய முடியாது. எல்லாவேலைகளும் அரை குறையாகவே இருக்கும் அவர் ஒரு வேலையையும் செய்துமுடிக்க முடியாமல் தவித்துக்கொண்டு இருப்பார்.

நம்முடைய வயிற்றுக்கும் அளவு கடந்து வேலை கொடுக்கக் கூடாது. அப்படிக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால், அதுவும் திடீர் என்று வேலை நிறுத்தம் செய்யத் தொடங்கிவிடும்.

''அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறுஅல்ல
துய்க்கத் துவரப் பசித்து''

என்று நமக்கு அறிவுரை கூறுகிறார் மாபெரும் ஞானியான திருவள்ளுவர்.

''நாம் உண்ட உணவு செரித்துவிட்டதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நம் உடம்புக்குப் பொருத்தமான உணவு எது என்பதையும் புரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமக்கு நன்றாகப் பசி ஏற்படும்போது அந்த உணவையே திருப்தி யாக உண்ணவேண்டும். அப்போதுதான் நாம் உண்ட உணவைச் சுலபமாகச் செரித்துக்கொள்ள முடியும். அதை நன்குஅனுபவிக்கவும் முடியும்.'' இதுதான் மேலே இருக்கும் திருக்குறளின் பொருள்.

23 உண்ணாவிரதம்

உண்ணாவிரதம் ஏன் இருக்கவேண்டும்? நமது உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப்பொருளை வெளியேற்றுவதற்காகத் தான் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும்.

நாம் உண்ணாவிரதம் இருக்கும்போது நமது உடம்பில் இருக்கும் நச்சுப் பொருள்கள் எப்படி வெளியேற்றப்படுகின்றன?

நாம் உண்ட உணவைச் செரிக்கவைக்கும் செரிமான சக்தி நம் உடலில் பல பாகங்களில் இருக்கிறது. நாம் உண்ணா விரதம் இருக்கும் போது அந்தச் செரிமான சக்தி முழுவதும் நம் உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்று வதற்குத், தீவிரமாக வேலைசெய்கிறது.

நம் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்று வதற்கு, நாம் எவ்வளவு காலம் உண்ணாவிரதம் இருக்கவேண்டும்?

நம் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறு வதற்கு எவ்வளவு காலம் வேண்டுமோ அவ்வளவு காலமும் உண்ணாவிரதம் இருக்கவேண்டியதுதான்.

உண்ணாவிரதம் இருக்கும்போது எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க முடியுமோ அவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்,

மோட்டார் கார்ரேடியேட்டரில்தொடர்ந்து தண்ணீரைவிட்டு அதைச் சுத்தப்படுத்துகிறோம். அதுபோல உண்ணாவிரதத்தின் போது நாம் சாப்பிடும் தண்ணீர் நம் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுத் தன்மையைச் சுத்தப்படுத்தத் துணைபுரிகிறது.

தண்ணீரை மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு உண்ணாவிரதம் இருக்கும்போது பலவீனமாக இருக்கும். அப்படி இருந்தால் ஏதாவது பழச்சாறு சாப்பிடலாம்.

உண்ணாவிரதத்தில் ஏற்படும் சோர்வைப் போக்கிக்கொள்ளத் தான் பழச்சாற்றை சாப்பிடுகிறோம். இதனால் உண்ணாவிரதத்தின் பயன் குறைந்து விடாது. அந்தப் பழச்சாறுக்கும் நம் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுப் பொருளைப் போக்கும் மகத்தானசக்தி இருக்கிறது.

உண்ணாவிரதத்தின்போது டின்களில் அடைத்துக் கடைகளில் வைத்திருக்கும் பழச்சாற்றை வாங்கிச் சாப்பிடுவது அவ்வளவு நல்லதல்ல. பழங்களில் இருந்து அப்போதே சாறு எடுத்துச் சாப்பிடுவது தான் நல்லது. காரணம் டின்களில் அடைத்து வைத்திருக்கும் பழச்சாறுகளில் காடிச் சத்து சேர்ந்திருக்கும், அதுஉடலுக்குக்கெடுதலை உண்டாக்கும்.

ஒரு இயந்திரத்தின் எல்லா பாகங்களையும் முழுமையாகச் சுத்தப்படுத்திப் பிறகு அதை ஓட்டினால் அது நன்றாக இயங்கும். அதுபோல் நாம் உண்ணாவிரதம் இருந்து நம் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் சுத்தப்படுத்தி அதை நன்கு இயக்குவதற்குத் தயார் செய்து கொள்கிறோம்.

உண்ணாவிரதத்துக்குப் பின் நம் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகமும் மிக உணர்ச்சியுள்ளதாகவும் ஆற்றல் மிக்கதாகவும் மாறி விடுகிறது.

எவ்வளவு காலம் உண்ணாவிரதம் இருக்கவேண்டும் என்பது நம் உடம்பில் சேர்ந்து இருக்கும் நச்சுத்தன்மையின் அளவை பொறுத்தது.

நாம் போதுமான அளவு உண்ணாவிரதம் இருந்து விட்டோம் என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

நம்முடைய நாக்கைப் பார்த்தே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அதில் படிந்திருந்த நச்சுப் படலங்கள் அகன்று இருக்கும். நாக்கு சுத்தமாகக் காட்சி அளிக்கும். அப்போது நம் உடம்பில் நச்சுத் தன்மை இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

நம் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுப் பொருள்கள் நீங்கியதற்கு உரிய காரணங்களை நம் உடம்பில் தோன்றுகிற இன்னும் சில மாற்றங்களில் இருந்தும் துல்லியமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நமது உடம்பில் ஆங்காங்கு சிறு சிறு கொப்பளங்கள் தோன்றும், பருக்கள் உண்டாகும். பெரிய கட்டிகளும் தோன்றும். அடிக்கடி வியர்வை உண்டாகும். இதுபோல இன்னும் பல மாற்றங்களில் இருந்தும் புரிந்துகொள்ளலாம்.

இவ்வாறு உடம்பில் தோன்றுவதைப் பார்த்துப் பயந்து விடவேண்டாம்.

உடம்பில் ஆங்காங்கு சிறிது அரிப்புகள் கூட உண்டாகும்.

இதற்கு உப்பை நீக்கிவிட்டால் போதும். அரிப்பு ஏற்படும் இடங்களில் அடிக்கடிச் சொரியக்கூடாது. கொஞ்சம் பொறுமையாக அந்த அரிப்பைப் பொறுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உண்ணாவிரதம் தொடங்கியவுடன் ஒரு நாளிலோ இரண்டு நாளிலோ குறிப்பிடத்தக்க எந்த உணர்வும் தோன்றாது.

மூன்றாவது நாள் சிறிது பலவீனமாக இருக்கும்,

நாக்கில் திடீர் என்று நச்சுத் திரவம் உள்ள படலம் படிய ஆரம்பிக்கும். அதில் நாற்றமும் அடிக்கும். மூச்சிலும் ஒருவித கெட்ட வாடை வீசும். உமிழ் நீரில் உவர்ப்புச் சுவை தோன்றும் வியர்வையிலும் நாற்றம் வீசும்.

நாக்கில் படர்ந்திருக்கும் நச்சுத் திரவப்படலத்தின் துர்வாசமும், உமிழ்நீரில் தோன்றும் உவர்ப்புச் சுவையும் மூச்சில் வெளியாகும் கெட்ட வாடையும், நம் உடம்புக்குள் இருந்தே தோன்றுகிறது,

இவை உண்ணாவிரதத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளாகும் நல்ல அறிகுறிகளாகும். உடம்பிற்குள் இருக்கும் நச்சுப் பொருள்கள் எல்லாம் வெளியேற்றப் படுகின்றன என்பதை இதன்மூலமாகப் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

உண்ணாவிரதம் மேலும் நீடிக்கும்போது தலைவலியும் வாந்தியும் ஏற்படும்,

உண்ணாவிரதத்தின்போது இவைகள் எல்லாம் பொதுவாகத் தோன்றக்கூடிய சாதாரண நிகழ்ச்சிதான்.

உண்ணாவிரதம் இருக்கும் பலர்; "எனக்குத் தலைவலி ஏற்படுகிறது. வாந்தி வருவதுபோல உணர்வு இருந்துகொண்டே

இருக்கிறது. எனவே உண்ணு விரதத்தை நிறுத்திவிட்டுச் சாப்பிட்டுவிடுவது நல்லது என்று நினைக்கிறேன்'' என்று சொல்கிருர்கள்.

உண்ணு விரதத்தின் போது இப்படித் தோன்றுவது இயற்கை. அதற்காக உண்ணுவிரதத்தை நிறுத்திவிடவேண்டாம் போதுமான அளவு நீடிப்பது நல்லது.

நம் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுப் பொருட்கள் விரைவிலேயே நீங்கவேண்டுமானுல் உண்ணுவிரதத்தின் போது ஏராளமாக நண்ணீரைக் குடிக்கவேண்டும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவேண்டும். நுரைஈரல் நிரம்பும்படி ஆழ்ந்து மூச்சை இழுத்து வெளியே விடவேண்டும்.

உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப்பொருள்கள் வெளியேற மூன்று அல்லது நான்கு நாள் உண்ணுவிரதம் இருக்கவேண்டி இருக்கும். சில சமயங்களில் ஐந்து ஆறு நாட்கள்கூட ஆனுலும் ஆகும்.

போதுமான அளவு நமது உடலில் இருக்கும் நச்சுப் பொருள்கள் நீங்கியவுடன் நாக்கிலே படரும் நச்சுத்திரவப் படலம் தானே நீங்க ஆரம்பிக்கும்.

கண் பார்வையில் நல்ல தெளிவு ஏற்படும்.

உடம்பு லேசாக இருப்பது போன்ற ஒரு இனிய உணர்வு உண்டாகும்.

உடம்பில் இருக்கும் தலைவலி முதலிய எல்லா வகையான வலிகளும் நீங்கும்.

நம்முடைய புலன்கள் முன்னைவிட மிகக் கூர்மையாகவும் மிகுந்த சக்தியுடனும் செயல்படும்.

உமிழ் நீரில் இருந்த உவர்ப்பு நீங்கிவிடும். அது இனிக்கவே ஆரம்பிக்கும். ஏன்? நீங்கள் சாப்பிடும் கோக்கோ கோலாவைவிட இனிப்பாக இருக்கும்.

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சுத்தமான உமிழ் நீரின் சுவையைச் சுவைத்து அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்.

அவர்களுடைய நாக்கில் எப்போதும் ஒருவிதமான நச்சுப் பொருள் படலமாகப் படர்ந்து இருக்கும், இதனுல் நாக்கில்

இருக்கும் சுவை அரும்புகள் சுவைக்கும் சக்தியை இழந்து கிடக்கும். அவர்கள் உடம்பு நச்சுத் தன்மையுடன் விளங்கும்.

உண்ணுவிரதம் நீடித்தால் ஆரோக்கிய அறிகுறிகளுக்கான அடையாளங்கள் நமது உடம்பில் தோன்றும்.

உடம்பு லேசாகிவிடும். அதனுல் வேகமாக நடக்கலாம், பறந்து செல்வது போல நடக்கலாம்.

பழனிக்கு மிகப் பெரும்பாலோர் போயிருக்கலாம். பழனி மலையின் உச்சியில் முருகன் ஆண்டிக் கோலத்தில் எழுந்தருளி யிருக்கிறுர். பழனி ஆண்டவரைத் தரிசிக்க வேண்டுமானுல் பழனிமலையின் 1500 படிகளையும் ஏறியாகவேண்டும்.

நான் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும், மாலையிலும் 1500 படிகள் ஏறிச்சென்று பழனி ஆண்டவரைத் தரிசனம் செய்து வந்திருக் கிறேன்.

ஒரு சமயம் 51 நாள் உண்ணுவிரதம் இருந்தேன், அப்போதும் ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டுமுறை 1500 படிகளையும் ஏறிச்சென்று மலைமீது இருக்கும் பழனி ஆண்டவரைத் தரிசனம் செய்துவந்தேன்.

உண்ணுவிரதத்தை ஆரம்பித்தவுடன் முதல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் என்னுல் மலைமீது ஏறமுடியவில்லை.

உண்ணுவிரதம் ஆரம்பித்து மூன்று நாட்கள் கடந்த பிறகு பழனி மலைமீது ஏறுவது எனக்குக் கஷ்டமாக இல்லை.

அதன் 1500 படிகளையும் ஒவ்வொரு படியாகக்கூட ஏற வில்லை. மூன்று படிகளும் நான்குபடிகளுமாகத் தாண்டித் தாண்டி ஏறி இறங்கினேன்.

அப்போது எனக்குப் பறந்து மேலே செல்வது போன்ற உணர்வே இருந்தது.

ஒவ்வொரு படியாக நிதானமாக ஏருமல் மூன்று படிகளும் நான்கு படிகளுமாகத் தாண்டித் தாண்டி என்னுல் எப்படி ஏற முடிந்தது? காரணம் என் உடம்பு அவ்வளவு லேசாகிவிட்டது. அது சுறுசுறுப்பாக இயங்கத் தொடங்கிவிட்டது.

உடம்பில் இதுபோன்ற நல்ல ஆரோக்கியமான அடை யாளங்கள் தோன்றத்தொடங்கியதும் உண்ணுவிரதத்தை நிறுத்தி கொள்ளத் தயாராகிவிடலாம்.

நீண்ட உண்ணாவிரதத்துக்குப் பிறகு பசி வந்தவுடன் அதைப் போக்க முயல வேண்டும். தவறினால் அது உடம்பின் தசைகளையே உண்ண ஆரம்பித்துவிடும்.

உண்மையான பசி வந்தவுடன் தாமதம் செய்யாமல் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய புலன்கள் தெளிவாகஇருந்து பசியும் தோன்றிவிட்டால் எதையாவது சாப்பிட்டுப் பசியைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

உண்ணாவிரதத்தை மேற்கொள்வதைவிட அதை நிறுத்துவதில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

உண்ணாவிரதம் இருந்த பிறகு அறுசுவை விருந்து உண்ண ஆவல் கொள்வதோ, பெருண்டி உண்ணவேண்டும் என்று துடிப்பதோ மிகவும் கெடுதலானது. அது நமக்கு நாமே ஆபத்தை உண்டாக்கிக் கொள்வதில் போய்முடியும்.

எளிய உணவையே உண்டு, உண்ணாவிரதத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

இம்மாதிரி உண்ணாவிரதத்தை மிகுந்த பொறுமையுடனும் கவனத்துடனும் நிறுத்தும் மனோபலம் இல்லை என்றால் உண்ணாவிரதம் இருப்பதே தவறாகிவிடும்.

தேய்ந்துபோன பழைய கார் இன்ஜினைத் திரும்பவும் புதுப்பிப்பதுபோல் தான் உண்ணாவிரதத்தின் மூலமாக நமது உடம்பும் புதுப்பிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

தேய்ந்துப் போன பழைய கார் இஞ்சினைப் புதுப்பித்துப் பொருத்திய காரை, எடுத்தவுடன் மணிக்கு நூறு கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் ஓட்டக்கூடாது. அப்படி ஓட்டினால் மணிக்கு முப்பது முப்பதைந்து கிலோ மீட்டர் வேகத்தில்கூட அதை ஓட்டமுடியாமல் போய்விடும். கார் இஞ்சினில் பழுது ஏற்பட்டுவிடும்,

புதுப்பிக்கப்பட்ட மோட்டார் இஞ்சினைப் பொருத்திய காரை மெதுவாக ஓட்டவேண்டும். சிறுகச் சிறுக அதன் வேகத்தை உயர்த்தவேண்டும்.

நமது உடம்பும் ஒரு இயந்திரம்தான். உண்ணாவிரதம் இருப்பதன் மூலமாக நமது உடம்பின் தேய்ந்த பகுதியை மீண்டும் புதுப்பித்து இருக்கிறோம்,

உண்ணுவிரதம் முடிந்தவுடன் உடம்புக்கு உடனே அதிக வேலை கொடுத்துவிடக்கூடாது.

உண்ணுவிரதம் எவ்வளவுநாள் இருந்தோமோ, அவ்வளவு நாட்கள் உண்ணுவிரதத்தைப் படிப்படியாக நிறுத்துவதற்கும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

நாம் ஒருவாரம் உண்ணுவிரதம் இருக்கிருேம். அதை நிறுத்தி வழக்கம்போல் சாப்பிடுவதற்கு ஒருவாரம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உண்ணுவிரதத்தை நிறுத்தும்போது உண்ணுவிரதத்தை எந்த முறையில் கடைப்பிடித்து வந்தோம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

சுத்தமான தண்ணீரை மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு உண்ணுவிரதம் இருந்திருந்தால் அதை நிறுத்துவதற்கு பழச்சாருே மோரோ கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் போதும். பாலைக்கூடச் சாப்பிடக் கூடாது. அதுகூட ஜீரணக் கருவிகளுக்கு மிகுந்த பாரமாக இருக்கும்.

உண்ணுவிரதத்தை நிறுத்துவதற்கு பழச்சாறு மிகவும் நல்லது.

பழரசத்தைக் கொண்டு உண்ணுவிரதம் இருந்திருந்தால் சிறிது பழங்களையும் பாலையும் சாப்பிடலாம். அல்லது நொய் அரிசிக் கஞ்சியையும் அத்துடன் பழங்களையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

இந்த உணவுகளுடன் சிறிது உப்பு, வெள்ளரிக்காய் மிளகுத்தூள் கொத்தமல்லி தழை முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இது ஒரு நல்ல உணவு முறையாகும்.

அரிசிக் கஞ்சியுடன், கொஞ்சம் பாலையும் தேனையும் சேர்த்து கூடச் சாப்பிடலாம். இது மிகவும் சுவையுள்ள ஆகாரமாக இருக்கும். வயிற்றுக்குப் பாரமாகவும் இருக்காது,

முதலில் ஒருகோப்பை அளவுதான் கஞ்சி சாப்பிட வேண்டும்

அப்படிச் சாப்பிடும்போது தண்ணியாகக் கஞ்சியை சாப்பிட வேண்டும். பிறகு சிறிது திடமான உணவைச் சாப்பிடலாம்,

உண்ணுவிரதத்தை நிறுத்திய பிறகு சாப்பிடும் ஐந்தாவது ஆறுவது வேளை வரையில் கூடிய மட்டும் திரவமான ஆகாரங்களையே சாப்பிடுவது நல்லது.

இதன்பிறகு சிறுகச் சிறுக நன்ருக வெந்த சாதம், வெந்த காய்கள் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வழக்கமாகச் சாப்பிடுவது போன்ற சாப்பாட்டைக் கூடிய வரையில் தள்ளிப் போடுவது நல்லது.

உண்ணுவிரதத்தின் மூலமாக புதுப்பிக்கப்பட்ட உடம்பிற்கு உணவைக் கொடுக்கும்போது மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

வழக்கமாகச் சாப்பிடும் அளவு சாப்பிடுவதற்குச் சென்று விடக் கூடாது.

ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை உணவைச் சாப்பிட்டால் போதும். ஒரு வேளை உணவைச் சாப்பிட்டு யோகியாக வாழ்வதற்கு முயல்வோம்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைச் சாப்பிடலாம். இப்படிச் சாப்பிட்டால் உலகத்து இன்பங்களை நன்கு அனுபவிக்கலாம், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளைச் சாப்பிட்டால் நோய்வாய்ப் பட்டு மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டியதுதான்.

அதிகமான இன்பத்துடன் ஆரோக்யமாகவும் வாழ்வதற்கு வேண்டிய முறையிலும் ஒரு வரம்புக்குள் இருந்து உணவை உண்ண வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் சரியான உணவையே உண்ண வேண்டும். சரியான அளவிலேயே உண்ணவேண்டும். சரியான நேரத்திலும் உண்ணவேண்டும்.

இவ்வாறு வாழ்க்கையை முறைப்படுத்திக் கொண்டால் உடம்பில் நச்சுத் தன்மை உள்ள பொருள்கள் அதிகமாகச் சேராது. அதைப் போக்குவதற்கு நீண்ட நாட்கள் உண்ணு விரதம் இருக்க வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படாது.

நம்முடைய சாதாரண வாழ்க்கையில் வாரத்துக்கு ஒருநாள் உண்ணுவிரதம் இருப்பது நல்லது, அன்று தண்ணீரையோ பழச்

சாற்றையோ மட்டும் சாப்பிட்டால் போதும். உண்ணுவிரதத்தின் போது பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகள் எதையும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது,

வியாழக்கிழமை உண்ணுவிரதம் இருந்தால் அதன் பயனை வெள்ளிக்கிழமை உணரலாம். மற்ற நாட்களில் நாம் உணவை உண்பதில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நம் தேவைக்கு அதிகமான உணவை உண்ணுதல் கூடாது.

உடம்பு லேசாக இருந்தால்தான் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

உண்ணுவிரதம் இருக்கும் நோக்கமே உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்காகத்தான். தலைவலியோ, உடம்பில் வேறு பகுதிகளில் வலிகளோ தோன்ருமல் பார்த்துக் கொள்வதுதான்.

நம் உடம்பு எந்த வகையிலும் நமக்குத் தொல்லைக் கொடுக்கக்கூடாது.

தியானத்தில் அமரும்போது உடம்பில் எந்த விதமான வசதிக்குறைவும் தோன்றக் கூடாது.

தியானம் செய்யும்போது உடம்பைப் பற்றிய உணர்வே ஏற்படக்கூடாது.

அப்படி இருந்தால்தான் மனம் ஒரு வழியில் ஈடுபட்டு நம்மை போதுமான அளவு தியானத்தில் நிற்கும்படிச் செய்யும்.

நாம் எதைச் செய்ய விரும்பினுலும் அதற்கு ஆரோக்யமான உடம்பு அவசியம் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.

அதனுல் உடம்பின் நலத்தில் அதிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

உண்ணுவிரதம் இதற்கு ஆச்சரியமான முறையில் உதவி செய்யும்.

இது ஒரு முக்கியமான கருவி. ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் சாதனம். இதனுல்தான் எல்லாச் சமயங்களும் ஏதோ ஒரு வழியில் உண்ணுவிரதத்தை வற்புறுத்துகிறது,

ஒவ்வொரு சமயமும் உண்ணுவிரதத்துக்கு என்று சில நாட்களை ஒதுக்கி வைத்திருக்கிறது.

பலர் சமய சம்பந்தமாக உண்ணுவிரதம் இருக்க விரும்பு வதில்லை. ஆனால் அவர்களும் தங்கள் உடல் ஆரோக்யத்துக் காகவாவது உண்ணுவிரதம் இருக்கவேண்டும். இது உடல் ஆரோக்யத்துக்கும் மன அமைதிக்கும் மிகவும் நல்லது.

பலநாள் உண்ணுவிரதம் இருக்க முடியா விட்டாலும் வாரத்துக்குஒருநாளாவது உண்ணுவிரதம் இருக்க முயலவேண்டும் இது நமது உடல் நலத்துக்கு நிச்சயமாக உதவிபுரியும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

24

நமக்கு நாமே மருத்துவர்

நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்கு நாமே மருத்துவர் ஆக முடியும்.

யோகத்துக்கு உரிய உணவை உண்டு வந்தால் தகுந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். அத்துடன் போதுமான அளவு ஓய்வையும் எடுத்து வரவேண்டும்.

நாம் உண்ட உணவின் காரணமாக நம் உடம்பில் நம்மை அறியாமல் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப்பொருளை அகற்றுவதற்கு உண்ணுவிரதம் இருக்கவேண்டும்,

கூடுமானவரையில் யோக ஆசனப் பயிற்சிகளையும் செய்து வரவேண்டும்.

உடம்பில் அவ்வப்போது ஏற்படும் வலிகளை அதிகப்படுத்துக்கூடிய ஆகாரத்தையோ செயல்களையோ மேற்கொள்ளக் கூடாது.

தொடர்ந்து பிராணுயாமம் செய்து வருவது மிக மிக அவசியமானது.

உண்ணுவிரதத்தினுலும், ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியினுலும், பிரணவ சக்தியை நம் உடம்பில் நோயுற்ற இடத்துக்குச் செலுத்த

வேண்டும். இதன் மூலம் நம் நோயை நாமே தீர்த்துக்கொள்ள முடியும்,

நம் உடம்பில் நோய் உள்ள இடத்தை நாம் நேரில் பார்ப்பதாக பாவனை செய்துகொள்ளவேண்டும். உள்ளே மூச்சை இழுக்கும்போது நாம் நம் கவனத்தை நம் உடலின் நோயுற்ற இடத்துக்குச் செலுத்த வேண்டும்.

வெளியில் இருந்து பிரணவ சக்தியை நம் உடம்பில் நோய் இருக்கும் இடத்துக்கு அனுப்புகிறோம் என்று அழுத்தமாக எண்ணவேண்டும்.

இறைவன் இயற்கையின் மூலம் கொடுத்திருக்கும் ஆற்றல் நிறைந்த உயிர்ச் சக்தியை நம் உடம்பில் நோய் இருக்கும் இடத்துக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நாம் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது நூற்றுக்கணக்கான கிலோ எடை உள்ள உயிர்ச்சக்தியை விழுங்கிக்கொண்டு இருக்கிறோம்.

இவ்வளவு உயிர்ச்சக்திகளும் நம் உடம்பில் நோய் உள்ள இடத்துக்குச் செல்கிறது என்பதை நாம் ஆழ்ந்து உணர வேண்டும்.

நோயுள்ள இடத்தில் இருக்கும் அழிந்துபோன உயிர் அணுக்களையும், நச்சுப் பொருள்களையும் அகற்றுவதற்காகவே உயிர்ச்சக்தி உள்ளே சென்று இருக்கிறது என்று எண்ண வேண்டும். இந்த எண்ணத்துடன் மூச்சை சிறிது நேரம் உள்ளேயே நிறுத்தி வைக்கவேண்டும்.

பிறகு மூச்சை வெளியே விடும்போது அந்த மூச்சுடனேயே நோயும் வெளியேறுகிறது என்று உணர்வுடன் விடவேண்டும்.

இது ஒரு அருமையான மனப் பயிற்சியாகும்.

இப்படிச் செய்வதன் மூலமாக நமது உடலில் இருக்கும் பல்வேறு நோய்களையும் நாமே சுலபமாகப் போக்கிக்கொள்ளலாம்,

பிராண சக்திக்கு இத்தகைய மகத்தான ஆற்றல்உண்டு.

உடம்பில் எந்தப் பாகத்திற்குள்ளும் அது ஊடுருவிச் செல்ல முடியும் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இதுதான் யோகப் பயிற்சியின் இணையற்ற சக்தியாகும்.

எப்போதாவது சில சமயங்களில் ஆசனப் பயிற்சியை விட நேர்ந்தால் அதனுல் கெடுதல்ஒன்றுமில்லே. ஆனுல் பிராணுயாமப் பயிற்சியை மட்டும் நிறுத்திவிடக்கூடாது.

பிராணுயாமப் பயிற்சி ஒன்றே நம் உடம்பில் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளேயும் வளமாக இயங்கச் செய்யும் ஆற்றல் உடையது.

நாம் விடும் சாதாரண மூச்சுகூட நம்மிடம் உள்ள நோயைப் போக்கும் ஆற்றல் உடையது.

நம் உடம்பில் எங்கு பிரச்னைகள் இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தை நோக்கி மூச்சைச் செலுத்தினுல் போதும்.

நீண்டகால நோயாக இருந்தாலும், முறையாகப் பிராணுயாமம், செய்வதன் மூலமாகவும். ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலமாகவும் அந்த நோயைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். நோயுள்ள இடத்துக்குப் பிராண சக்தி செல்கிறது என்ற உணர்வுடன் மூச்சை ஆழ்ந்து உள்ளே இழுத்து வந்தால் போதும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும்போது உடம்புக்கு எந்த விதமான தொந்தரவும் ஏற்படாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

எப்போதும் நாம் மூச்சு விட்டுக்கொண்டுதான் இருக்கிருேம்.

வழக்கத்தைவிட இன்னும் கொஞ்சம் ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவேண்டும். அவ்வளவுதான்.

இவ்வாறு செய்து வந்தால், நம்முடைய வாழ்க்கையில் எப்போதும் மருத்துவரின் தயவை நாடவேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது.

''ஒரு மருத்துவரிடம் உடம்பைப் பரிசோதனே செய்துகொள் கிருேம். இரண்டு மருத்துவர்களிடம் அதற்கு வேண்டிய மருந்து களேப் பெறுகிருேம், மூன்று மருத்துவர்கள் நம்மை சுவர்க்கத்துக்கே அனுப்பி வைக்கிருர்கள்'' என்று ஒரு மேலே நாட்டுப் பழமொழி உண்டு.

எனவே கூடியவரையில் மருத்துவரின் உதவியைத் தேடாமல் நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் உடம்பை நாமே கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள முயலவேண்டும்.

மருத்துவத்துறை வளர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. அது இன்னும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஆனல் இன்றைக்கு புகழுடனும், ஆற்றலுடனும் இருக்கும் மருந்து நாளைக்கு மாறிவிடுகிறது, அதன் இடத்தில் வேறு மருந்து வந்து உட்கார்ந்து கொள்கிறது.

நாம் எந்தஒரு உயிரையும் இழக்காமல் நம்மை ஆரோக்யமாக வைத்துக் கொள்வதற்குப் பல வழிகள் இருக்கின்றன.

மருந்துக்கு என்றே விலங்குகளை சித்ரவதை செய்யத் தேவை இல்லை.

மக்கள் சரியான உணவை உண்டு, சரியான வாழ்க்கை நடத்தி வந்தார்களானல் இப்போது நாட்டில் இருப்பதுபோன்ற எண்ணற்ற மருத்துவமனைகளும் மருத்துவர்களும் தேவை இல்லை.

இயற்கையை ஊன்றிக் கவனிக்கவேண்டும். இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

நோய் வந்த பிறகு மருந்து சாப்பிடுவதை விட நோய் வராமலேயே தடுத்துக் கொள்வதுதான் சிறந்தது,

பல நோய்களைப் போக்கும் ஆற்றல் இயற்கை மருத்துவத்துக்குத்தான் உண்டு என்று நான் என் அனுபவத்தின் மூலமாகச் சொல்கிறேன்.

நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம் முதலிய பஞ்ச பூதங்கள் நம் நோயைப் போக்கும் அபார ஆற்றலை உடையவை.

உடம்பில் எங்காவது வலி இருந்தால் அதற்கு வெறும் களி மண் பத்து போட்டால் போதும்.

உடம்பில் நோயுள்ள இடங்களில் களிமண் பத்து போடுவதன் மூலமாகவும், வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பதன் மூலமாகவும் அந்த நோய்களைப் போக்கி விடலாம்.

மண்ணுக்கு நோய் தீர்க்கும் சக்தி ஏராளமாக இருக்கிறது.

மண் என்பது என்ன? இயற்கைத் தாய்தான்.

நோயுற்ற உடம்பில் மண் பத்தைப் போடுவது இயற்கை அன்னையின் அரவணைப்பில் இருந்து அந்த நோய்க்குப் பரிகாரம் தேடிக்கொள்கிறேம்.

நீங்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது உண்டா? இயந்திரத்துக்கு எண்ணெய் போட்டு அதைச் சுகமாகவும் எளி

தாகவும் இயங்கச் செய்கிறோம் அல்லவா? அதுபோல நாம் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நமது உடம்பில் இருக்கும் வலி முதலிய நோய்களை நீக்கி நமது உடம்பை எளிதாகவும் சுகமாகவும் இயங்கச்செய்ய உதவும்.

உடம்பு முழுவதும் தாராளமாக எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் உடம்பில் நன்கு பாயும்படி நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துவிட வேண்டும். உடம்பில் எண்ணெய் ஊறும்படி அரைமணி நேரமாவது அதற்கு அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

பிறகு எண்ணெய் போக இளம் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். அப்போது சோப்புப் போட்டுக் குளிக்கக்கூடாது.

குளித்த பிறகு நல்ல துணியால் எண்ணெய் போக உடம்பைத் துடைத்துக் கொண்டால் போதும்.

நல்ல எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளித்தால் அது நம் உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப்பொருளை அகற்றும். கீல் வாய்வு முதலிய எலும்பு முட்டுக்களில் ஏற்படும் நோய்களை அது எளிதாக நீக்கி விடும்.

நல்ல எண்ணெய்யில் இருக்கும் கொழுப்புப் பொருள் நெய்யில் இருக்கும் கொழுப்புப் பொருளில் இருந்து முற்றிலும்வேறு பட்டது.

'கொலஸ்ட்ரால்' என்னும் நோய் உள்ளவர்கள் அதாவது ரத்தக் குழாய்க்குள் கொழுப்பு சேர்ந்து ரத்த ஓட்டத்தின் வேகத்தைத் தடுக்கும் நோய் உள்ளவர்கள் வாராவாரம் நல்ல எண்ணெய் தேய்த்துக்குளிப்பதும், நல்லஎண்ணெய்யைஉணவில் சேர்த்துக் கொள்வதும் மிகவும் நல்லது.

எள்ளு உருண்டையையும் அவர்கள் சாப்பிடலாம். எள் அற்புதமான ஒரு மருந்து. அதன் சக்தி அதிசயமானது. அரிய ஆற்றலை உடையது.

நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது சோப்பை உபயோகப்படுத்தாமல் சீயக்காய்த்தூளை உபயோகிப்பதுதான் நல்லது.

பச்சைப்பயிற்றுத்தூளையும் உபயோகப்படுத்தலாம். அரப்புத் தூளையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

இவைகளை உபயோகப்படுத்தித் தாராளமாகக் குளித்தால் எண்ணெய் முழுவதும் போய்விடும்.

தலை மயிரின் அழுக்குகளைப் போக்கவும் சீயக்காய், பச்சைப் பயிற்றுத்தூள் அரப்புப்பொடி முதலியவற்றில் எதையாவது பயன் படுத்தலாம்.

இவை எல்லாவற்றையும்விட, சுத்தமான களிமண்ணை உபயோகப்படுத்தி உடம்பைச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

மிருதுவான, தூய்மையான களிமண்ணை உடம்பு முழுவதும் பூசிக்கொண்டு குளிப்பது உடம்புக்குப் பளபளப்பையும், மென்மையையும் கொடுக்கும்.

தூய்மையும் மிருதுவும் உள்ள களிமண்ணை சேறுபோலக் குழைத்துக் கொண்டு உடம்பு பூராவும் பூசிக்கொள்ள "வேண்டும்"

இரண்டு மணி நேரம் அதை உடம்பில் ஊறவும் காயவும் விடவேண்டும். பிறகு அதைக் கழுவிவிட வேண்டும்.

அப்போது நமது உடம்பின் தோல் பளபளப்பாகவும் மென்மையாகவும் இருப்பதைப் பார்த்து அனுபவிக்கலாம்.

இதுமட்டும் அல்ல. உடம்பில் நம்மை அறியாமல் சேர்ந்திருந்த நச்சுப் பொருள் அத்தனையும் அது நீக்கிவிடும்.

உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப்பொருளை நீக்கும் மகத்தான சக்தியை உடையது தூய்மையான களிமண்.

நமக்கு அதிகமான காய்ச்சல் அடிக்கிறது. தூய்மையான களிமண்ணை இருகிய சேற்றுப் பதமாக்கி, துணியில் வைத்து தலையில் கட்டிக்கொள்ளலாம்.

அது காய்ச்சலின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

உடம்பில் எந்தப் பகுதியிலாவது உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் எரிச்சல் இருந்தால் இதே சேற்றுப் பத்தைப் போடலாம்.

நம்மிடம் இருக்கும் நோயைப் பற்றிய நினைப்புகளைப் போக்கினாலே நம் உடம்பில் இருக்கும் காய்ச்சலைப் பெரும் அளவு குறைத்துவிடலாம்,

நம்முடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் நம் உடம்பைப் பாதிக்கும்.

உடம்பின் சில இடங்களில் மனத்தின் செயல் வெளிப் படையாகவே தெரியும்.

நம் சுரப்பிகள் முதலில் நம் எண்ணத்துக்கு ஏற்ப செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

கற்கண்டை நினைத்தவுடனேயே வாயில் உமிழ் நீர் சுரப்பி செயல்படுகிறது, உமிழ் நீரை சுரக்கச் செய்கிறது.

அதுபோலத்தான் ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒவ்வொரு சுரப்பியைப் பாதித்து அவற்றைச் செயல்படத் தூண்டிவிடுகிறது.

நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கிறோம், என்று நினைத்துக்கொண்டிருந்தாலே போதும் நாம் நோய்க்கு ஆளாகிவிடுவோம்.

ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்ற எண்ணிக்கொண்டிருந்தால் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்,

நல்லதையே நினைத்தால் நல்ல வாழ்க்கையை வாழலாம். இது மிகவும் சுலபமான காரியம்.

நம்முடைய பிராண சக்தியை மற்றவர்களுக்கும் கொடுக்க முடியும்.

மற்றவர்களைத் தொடுவதன் மூலமாகவும் நம்மிடம் உள்ள ஆன்மிக ஆற்றலை அவர்களுக்கு கொடுக்கமுடியும்.

போதுமான பிராண சக்தியை நாம் சேர்த்து வைத்திருந்தால் அதை நாம் நம் எண்ணத்தின் மூலமாகவே நீண்ட நெடுந் தூரத்துக்கு அப்பால் இருப்பவர்களுக்குக்கூட கொடுக்கமுடியும்.

உணவையோ, பொருளையோ மந்திரித்தக் கயிற்றையோ குறிப்பிட்ட தெய்வத்துக்கு அர்ப்பணம் செய்வதன் மூலமாகச் சாதாரண உயிர் இல்லாதஜடப்பொருள்களிலும்ஆன்மிகச்சக்தியின் அதிர்வு அலைகள் நிறைந்து விளங்கும் படிச் செய்யமுடியும்.

ஆன்மிக அதிர்வு அலைகள் கொண்ட பொருள்களை நாமே பயன்படுத்தலாம், மற்றவர்களுக்கு நேரில் கொடுக்கலாம். அவர்கள் இருக்கும் இடத்துக்கு அவற்றைத் தானே செல்லும்படியும் செய்யலாம்.

ஆன்மிகச் சக்தியை நிரப்பிப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு மின்சாரத்தை விரைவாக ஏந்திச்செல்லும் சக்தியை உடைய

வெள்ளி, தங்கம், செம்பு முதலிய உலோகங்களையும் பயன் படுத்தலாம்.

நோயைக் குணப்படுத்துவது ஒரு தெய்விகச் சக்தி.

இவ்வாறு யாரோ சொல்வதைக் கேட்டு நான் சொல்லவில்லை. நான் சொல்லுவதை நீங்கள் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்றும் நான் சொல்லவில்லை.

என் ஆன்மிக வாழ்க்கையின் தொடக்க காலத்தில் நோயைக் குணமாக்கும், பணியில் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் ஈடுபட்டேன், சில சமயங்களில் நோயாளியை நேரில் பார்க்காமலே அவர்கள் நோயைக் குணமாக்கியும் இருக்கிறேன்,

ஆன்மிக வாழ்வில் நான் ஓரளவு வளர்ந்து பண்பட்ட போது என் அறிவில் ஒரு புதிய ஒளி தோன்றியது.

"நீயே மற்றவர்களின் நோயைப் போக்கி வருவதாக எண்ணிவிடாதே. ஆண்டவனின் எண்ணம் உன்மூலம் செயல் பட்டு வருகிறது என்பதை மறந்து விடாதே!" என்று அந்த ஒளி எனக்கு அறிவுறுத்தியது.

பொதுவாக மக்கள் நோயால் அவதிப்படுவதைப் பார்த்து அவர்கள் மீது அனுதாபப்படுகிறோம். நமக்கு அவர்கள் நோயைத் தீர்க்கக்கூடிய சக்தி இருக்க வேண்டும் என்றும் எண்ணுகிறோம்

அவர்களுக்கு நாம் உதவி செய்யும்போது அவர்களுக்கு நோய் வந்ததற்கான காரணத்தை நாம் சிறிது கூட எண்ணிப் பார்க்கக்கூடாது.

ஒருவரைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காகவே அவர்களுக்குத் துன்பமும், துயரமும் நோயும் வருகின்றன என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

ஒருவர் நோயால் துயரப்படும்போது அவருக்கு உதவி செய்யாமல் இருப்பதற்கு இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது "அவன் செய்த வினையை அவன் அனுபவிக்கிறான். நான் ஏன் அவனுக்கு உதவி செய்யவேண்டும்?" என்று சொல்லிக்கொண்டு ஒதுங்கி விடக்கூடாது,

நம்மிடம் இரக்க குணமும் இருக்கிறதே! அதை என்ன செய்வது?

நம் மூலமாக இறைவன் அவர்களுக்கு உதவி செய்கிறுன் என்று எண்ணி அவ நக்குத் தெரியாமல் அவருக்கு உதவிசெய்ய வேண்டும்,

எதையாவது அவரைச் செய்யச்சொல்லி அதன் மூலமாக அவர் நோய் நீங்கியதாக அவர் நினைக்கும்படி அவருக்கு உதவி செய்யவேண்டும்.

தம்முடைய நோயைப் போக்கிகொள்ள தாமே முயற்சி செய்ய விரும்பாதவரிடம் நாம் ஏன் நமது ஆன்மசக்தியை வீணுக்க வேண்டும்?

நாம் தான் அவருடைய நோயைத் தீர்த்தோம் என்று அவர் நம்பிவிட்டால் தம்முடைய சுய முயற்சியையே இழந்துவிடுவார் சிந்திக்கவேமாட்டார். அவருக்கு எந்தச் சங்கடம் வந்தாலும் திரும்பத் திரும்ப அவர் நம்மிடம்தான் வருவார்.

தமக்குத் தொல்லைகள் எப்படி வருகின்றன என்பதை அவர் முதலில் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு அதைவராமல் இருப்பதற்கு உரிய முயற்சியில் அவர் தீவிரமாக ஈடுபடவும் வேண்டும்.

அப்படி அவர் செய்யத் தவறினுல் அவருக்கு மீண்டும் மீண்டும் தொல்லைகள் தொடர்ந்து வந்துகொண்டேதான் இருக்கும்.

தம்முடைய தவற்றை அவர் உணர்ந்துகொண்டால் மீண்டும் அதைச் செய்யாமல் இருப்பார்.

ஒருவருக்குப் புற்று நோய் வந்திருக்கிறது. அவருக்கு வந்திருக்கும் புற்றுநோய் அவர் புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இதை உணர்ந்தும் புகை பிடிப்பதை அவர் விட விரும்பவில்லை. அப்படிப்பட்டவர்க்கு நாம் எப்படி உதவி புரிய முடியும்?

அவருடைய புற்றுநோயைப் போக்கினுல், அவர் புகை பிடிப்பதைவிடாத வரை அது திரும்ப அவருக்கு வரத்தான் செய்யும்.

அவர் அவர் செய்த தீவினையை எதிர்த்து அவர் அவர்களே போராடிப் போக்கிக்கொள்ள முயலவேண்டும்.

இதுதான் உண்மையான கல்வி.

இதை புரிந்துகொள்ளாதவர்களுக்கு உதவி புரிவது பரிட்சைக்காக எதையும் படிக்காத மாணவனுக்குப் பதிலாக அவனுடைய பேராசிரியர் பரிட்சை எழுதுவது போன்றதுதான்.

இது மாணவனை மேல் வகுப்புக்கு அனுப்பும் சரியான வழி இல்லை.

யாராவது நம்முடைய உதவியை நாடி வருகிறார்கள். முதலில் அவருக்குச் சில அறிவுரைகளைக் கூறுவோம்.

"யோகாசனப் பயிற்சியைத் தினமும் செய்யுங்கள். அத்துடன் பிராணயாமப் பயிற்சியையும் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள்" என்று யோசனை சொல்லுவோம்.

அப்படிச் சொல்லி அவரை அனுப்பினால் மட்டும் போதாது. அவருடைய தொல்லைகள் தொலைவதற்காக அவருக்குத் தெரியாமல் நாம் அவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும்.

அப்போது "அவர் எனக்கு சில யோசனைகளைக் கூறினார். அவர் சொன்னபடியே நான் செய்து வந்தேன். அதனால் என் தொல்லைகள் தீர்ந்தன" என்று அவர் நம்பிக்கையுடன் சொல்வார்

அவருடைய தொல்லைகள் தீரவேண்டும் என்று நாம் தினமும் பிரார்த்தனை செய்தது அவர் அறியாமல் அவருக்குச் செய்த பெரிய உதவியாகும்.

இதனால் நாம் நமது ஆணவத்திலிருந்தும் காப்பாற்றப் படுகிறோம்.

அவருடைய நடத்தையின் மூலமாகவே அவர் அவருடைய தீவினையைத் தீர்த்துக்கொண்டும் இருக்கிறார். எனவே அவருக்கு மீண்டும் அவர் அனுபவித்தத் தொல்லைகள் வராது.

நோய் நாடி நோய் முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

—திருக்குறள்

25 நம் திறமையை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி?

நம்முடைய மனதுக்கும், உடம்புக்கும் நாமே தலைமை தாங்க முடியும். நம் ஆளுகைக்குள் அவற்றைக் கொண்டு வரவும் முடியும் கொண்டுவரவேண்டும்.

இந்த ஆற்றலை நாம் பெற்றுவிட்டால் மற்ற எல்லாவற்றையும் எளிதில் நம் ஆளுகைக்குள் கொண்டுவந்துவிடலாம்.

நம்முடைய மனதையும் உடலையும் நம் ஆட்சிக்குள் கொண்டு வருவதற்கு உரிய பயிற்சியைத் துர்அதிர்ஷ்டவசமாக நம்மில்பலர் மறந்துவிட்டோம். இதனுல் அவர்களுடைய மனமும் உடம்பும் அவர்களையே ஆளத்தொடங்கிவிட்டன.

மனதையும், உடம்பையும், புலன்களையும் அவைகள் இஷ்டப்படி அவைகள் போக்கிலேயே விட்டு வருவதால் அவற்றுக்கு நாம் அடிமைகள் ஆகி இருக்கிரும்.

புலன்களுக்கு எப்படி நாம் அடிமையாகிரும் என்பதைப் பாருங்கள்.

சாப்பிடுவதற்கு உட்காருகிரும். சாப்பாட்டில் உப்பு குறைவாக இருக்கிறது. அதனுல் அந்தச் சாப்பாட்டை நாம் அவ்வளவாக விரும்புவதில்லை.

இருந்தாலும் நாக்கின் சுவை உணர்வு நம்மைத் தனக்கு வேண்டிய சுவையைச் சேர்த்து சாப்பிடத் தூண்டுகிறது. நம் வயிற்றுக்காகத்தான் நாம் சாப்பிடவேண்டும். அதை மறந்து நாக்கின் சுவைக்கு அடிமையாகிறோம். அது விரும்பும் அளவு உப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டு சாப்பிடுகிறோம்.

இவ்வாறு நாக்கின் சுவை உணர்வுக்கு அடிமையாகிவிடுகிறோம். இதுபோல நாக்கு முதலிய புலன்களை அவைகளின் இஷ்டத்துக்குச் செயல்படவிடாமல் நாம் விரும்புகிறபடி அவைகள் நடக்கும்படி அவற்றுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கவேண்டும்.

நம் மனத்தை அடக்குவதற்கு முன்னால் நம் புலன்களை முதலில் அடக்க வேண்டும். காரணம் புலன்களின் வழியாகவே மனம் செயல்படுகிறது.

புலன்கள் அவைகளைப் பொறுத்தமட்டில் அவைதாமே இயங்கும் ஆற்றல் உடையன அல்ல.

அவைகள் தாமாக எதையும் செய்யும் சக்தி அற்றவை மனம்தான் அவைகளை இயங்கச் செய்கிறது.

நாம் நன்றாக விழித்துக்கொண்டே இருப்போம். நம்முடைய கண்களை அகலமாகத் திறந்து கொண்டும் பார்த்துக்கொண்டும் இருந்தாலும் சில சமயங்களில் அவைகளால் எந்தப் பொருளை யும் பார்க்க முடிவது இல்லை.

காரணம் என்ன?

நம்முடைய மனம் வேறு ஒன்றில் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டு இருப்பதுதான்.

இதன் மூலமாகப் பார்ப்பவை கண்கள் அல்ல. கண்களின் மூலமாக மனம்தான் பார்க்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமானால்

மனத்தின் துணையினால் கண்களைக் கொண்டு நம்முடைய உயிர்தான் பார்க்கவேண்டியப் பொருள்களைப் பார்க்கிறது.

பொதுவாகச் சொன்னால் மனம்தான் காதுகளின் மூலமாகக் கேட்கிறது. கண்களின்மூலமாகப் பார்க்கிறது. நாக்கின் மூலமாகச் சுவைக்கிறது.

யோகப் படிகள் எட்டு. இவற்றுள் ஐந்தாவது படி புலன்களை நெறிப்படுத்துவது. இதையே தொல்காப்பியம் ''புலம் நெறி வழக்கம்'' என்றும் ''புலன் நெறி வழக்கம்'' என்றும் சொல்கிறது.

புலம் நெறி யோகத்தின் எட்டாவது படியைக் காட்டுவது. புலன்நெறி யோகத்தின் ஐந்தாவது படியைச் சுட்டுவது.

யோகத்தின் ஐந்தாவது படிக்கு 'பிரத்யாகாரம்' என்று பெயர், இதைத்தான் தொல்காப்பியம் 'புலன் நெறி' என்று சொல்கிறது.

புலன்கள் தாங்கள் விரும்பும் பொருள்களில்தங்கள் இஷ்டப் படிப் படிந்து திரியாமல் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது, நாம் சொல்லுகிறபடி அவற்றை நடக்கச் செய்வதுதான் புலன்நெறி.

இதனுல் புலன்களை அடக்கி ஒடுக்குகிறோம் என்பதல்ல.

அவற்றை நாம் நெறிப்படுத்துகிறோம். நம் விருப்பப்படி அவற்றை இயங்கும்படிச் செய்கிறோம். அவ்வளவுதான்.

புலன்கள் தம் விருப்பப்படி நம்மை அடிமைகளாவதற்கு நாம் அவைகளுக்கு இடம் கொடுப்பதில்லை.

நாம்தான் புலன்களைப் பயன்படுத்தவேண்டும். புலன்கள் நம்மைப் பயன்படுத்தும்படி விட்டுவிடக்கூடாது.

பொதுவாக வெளி உலகப் பொருள்களை உணருகின்ற மனம் ஒன்று இருக்கிறது. இந்த மனத்துக்கு அடிமனம் என்றுபெயர்.

நாம் நீண்டகாலமாகப் பழகி வந்த பழக்கங்களை நம்முள் சேர்த்து வைத்து இருக்கும் மனம் இது. இந்த அடிமனம்தான் நம்மை ஆட்டிப்படைப்பது.

அடிமனத்தில் சேர்ந்திருக்கும் பழக்கங்கள் புலன் வழிச் செயல்படும் வழக்கமாகி விடுகிறது. இதில் இருந்து புலன்களை அடிமனமே மாற்ற வேண்டும்.

போதுமான நல்ல உணர்வுகளை அடிமனத்துக்கு அனுப்பி அங்கிருக்கும் தவறுன பழக்க வழக்கங்களின் பதிவுகளை நீக்க அடிமனத்தை மாற்ற வேண்டும்.

இதற்குப் பெயர்தான் தெளிவான மன உறுதி, மனம் உரம் என்பது. நம் மன உரத்தை வளர்த்து புலன்களை நம் விருப்பப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.

மன உரத்தை வளர்ப்பதற்கு அதனுல் செயல்படும் புலன்களை நம் ஆளுகைக்குள் கொண்டுவர முயலவேண்டும், இந்த பயிற்சியை அவைகளுக்கு கொடுப்பதற்கு மிகச் சுலபமான வழிகள் இருக்கின்றன.

நம்மிடம் உள்ள சில சிறு குறைகளை நாம் முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவற்றைப் போக்குவதற்கு முயலவேண்டும். அதில் முழுவெற்றி பெறவேண்டும். இதிலிருந்து படிப்படியாக நம்மிடம் இருக்கும் மற்ற பெரிய குறைகளைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றையும் போக்கிக் கொள்வதற்கு முயலவேண்டும்.

புலன்களை அடக்கி ஆளும் பயிற்சியை எப்படி ஆரம்பிப்பது?

"நான் பத்து நாட்களுக்கு உண்ணுவிரதம் இருக்கப் போகிறேன்" என்று திடீர் முடிவு எடுக்கக் கூடாது. இதற்குப் பதிலாக ஒரு நாள் உண்ணுவிரதம் இருக்க முயன்று அதில் வெற்றி காணவேண்டும்.

நம்முடைய நாக்கின் சுவை உணர்விலிருந்தும் நாம் விடுபட விரும்புகிறேம்.

இதற்கு என்ன செய்வது?

நம்முடைய நாக்கு அடிக்கடி இனிப்பை விரும்பிக் கேட்கும் நாமும் அதன் சுவை உணர்வுக்கு அடிமை ஆகிவிடுகிறேம். அதன் விருப்பப்படி ஏராளமான இனிப்புப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேம்.

இதை முதலில் கட்டுப்படுத்தவேண்டும், இதற்கு என்ன செய்வது.

"நான் வாரம் ஒருநாள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இனிப்புப் பொருள்களைச் சாப்பிடப்போவதில்லை" என்று முடிவு செய்து கொள்ளலாம்.

இப்படி ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இனிப்புப் பொருளைச் சாப்பிடுவதை முதலில் நிறுத்திப் பழகவேண்டும். சில வாரங்களில் இது பழக்கத்துக்கு வந்துவிடும். ஞாயிற்றுக்கிழமை வந்தால் நம்மை அறியாமலேயே நாம் இனிப்புப் பொருளைச் சாப்பிட மாட்டோம், இப்போது ஞாயிற்றுக்கிழமையுடன் திங்கட்கிழமையையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். வாரத்துக்கு இரண்டு நாட்கள் இனிப்புப் பொருள்களைச் சாப்பிடாமல் இருக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

இது பழக்கத்துக்கு வந்தவுடன் இந்த நாட்களை படிப்படி யாக உயர்த்திக் கொண்டே போகலாம். இனிப்புப் பொருளுக்கு அடிமையாகும் நாக்கின் சுவை உணர்வில் இருந்து விடுபட்டு விடலாம் நாம் விரும்பினல் மட்டும் இனிப்புப் பொருளைச் சாப்பிடும் படியான உணர்வைப் பெற்றுவிட்லாம்,

இன்னொரு வகையிலும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய முயல லாம். தினம் நாலு கரண்டி சர்க்கரையைப் பாலிலோ, காப்பி, தே நீர், விவா பூஸ்ட். முதலிய பானங்களிலோ சேர்த்துச் சாப்பிடும் பழக்கம் நமக்கு இருக்கலாம்.

நாலு கரண்டி சர்க்கரைக்குப் பதிலாக இரண்டு கரண்டி சர்க்கரையை மட்டும் சேர்த்துக்கொள்வது என்ற பயிற்சியை மேற் கொள்ளலாம்.

இந்த முறையிலும் படிப்படியாக நாக்கின் சுவை உணர்வை நம்முடைய ஆளுகைக்குள் கொண்டு வந்துவிடலாம்.

நம்மில் சிலர் அடிக்கடி சினிமாவுக்குப் போகும் பழக்கம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். சில சினிமாப் படங்களின் விளம் பரங்களைப் பார்த்தவுடன் அவர்களுக்கு அன்றே, அப்போதே அந்தப் படத்தைப் பார்த்துவிடவேண்டும் என்று அவர்களின் கண்கள் துடிக்கும். அவர்களைத் தூண்டும்.

அவர்கள் வாரத்துக்கு ஒரு நாள் மட்டும் சினிமாவுக்கு போவது என்று முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். அதில் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு கவர்ச்சிக்கு உரிய படமாக இருந்தாலும் வாரத்துக்கு ஒரு முறை என்ற விரதத்தில் இருந்து மாறுபடக் கூடாது.

மாலை ஆறு மணி ஆகிவிட்டால் போதும். வீட்டில் தொலைக்காட்சிக்கு முன்னல் உட்கார்ந்து விடுவார்கள். அதில் வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பார்கள். இந்தப் பழக்கம் உடையவர் கள் ஏராளமான பேர் இருக்கிருர்கள்.

அவர்கள் வாரம் ஒருநாள் தொலைக்காட்சியில் எந்த நிகழ்ச்சி யையும் பார்ப்பதில்லை என்று முடிவு செய்ய வேண்டும்.

பிறகு அதையே வாரம் இரண்டு நாள் மூன்று நாள் என்று சிறுகச் சிறுக உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தொலைக்காட்சியின் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தே ஆகவேண்டும் என்ற கண்களின் உணர்வுக்கு அடிமையாகாமல் நாம் விரும்பும் போது அதைப் பார்ப்பதற்குக் கண்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

இந்த மாதிரிப் பயிற்சியின் மூலமாகக் கண்களையும் படிப்படியாக நம் ஆட்சிக்குள் கொண்டு வந்துவிடலாம்.

இம்மாதிரி சிறு, சிறு காரியங்களில் முதலில் புலன்களை நெறிப்படுத்தும் பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதில் வெற்றி பெற்ற பிறகு நம் புலன்களை ஆளுவதில் நமக்கு நம்மீது நம்பிக்கை வளர ஆரம்பித்து விடும்.

இவ்வாறு அவர் அவர்களுக்கு எது எளிதான புலன் அடக்கப் பயிற்சியோ அதை முதலில் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

படிப்படியாக எல்லா புலன்களையும் நம் ஆட்சிக்குள் கொண்டுவந்துவிடலாம்,

இது ஒரு முரட்டுக் குதிரையை அடக்கி அதை நம் இஷ்டப்படி ஆட்டிவைக்கும் பயிற்சியைப் போன்றது.

திடீரென்று ஒரு குதிரைமீது பெரிய சுமையை ஏற்றக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதற்குத் தெரியாமலே அதன் மீது அதிக சுமையை ஏற்றவேண்டும். அந்தச் சுமைகளை சிரமம் இல்லாமல் தாங்கும்படிக் குதிரையைப் பழக்கவேண்டும்.

பொதுவாக எல்லாருக்கும் கோபம் வரும். கோபம் வராதவர்களே அனேகமாக இருக்கமாட்டார்கள். நமக்கு வரும் கோபத்தை நாம் அடக்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

நம் கோபத்தை அடியோடு வெளிப்படாமலே அடக்குவதும் அறிவுடைய செயலாகாது. அதுவே பல தீமைகளுக்கு அடிகோலி விடும்.

கோபத்தை வெளிப்படாமலே அடக்கி வைத்திருந்தோமானால் அது நாம் எதிர்பாராதநேரத்தில் வெளிப்பட்டு நமக்குப் பல விபரீதங்களை உண்டாக்கிவிடும், பல துன்பங்களையும் ஏற்படுத்தி விடும்,

கோபம் வரும்போது அது ஏன் வருகிறது என்பதைக் கொஞ்சம் நிதானமாக கவனித்துப் பார்க்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும், அப்படி யோசித்துப் பார்க்கும் பழக்கத்தை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டோமானால் திடீர் திடீர் என்று கோபிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பமே ஏற்படாது.

நாம் கோபப்படும் ஒவ்வொரு சமயமும் நம் உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் அதன் சக்திக்கு மீறிச் செயல்படத் தொடங்கிவிடுகிறது

முக்கியமாகப் பித்த நீரைச் சுரக்கின்ற சுரப்பி மிக அதிகமாக அதன் சக்திக்கும் மீறி கடுமையான வேலையைச் செய்யவேண்டி இருக்கிறது.

இதனுல் நமது ரத்தத்தில் தேவைக்கு அதிகமாக ஏராளமான் பித்த நீர் சேர்ந்துவிடுகிறது.

தேவைக்கு மேல் ரத்தத்தில் பித்த நீர் சேர்ந்தவுடன் ரத்தம் கொதிப்படைகிறது. இதனுல் முகம் சிவந்துவிடுகிறது.

ரத்தத்தில் கொதிப்பு ஏற்பட்ட பிறகு மீண்டும் ரத்தம் தன் தனித்தன்மையை அடைய அதற்கு ஏற்பட்ட கொதிப்பு தணிய வேண்டி இருக்கிறது. இதற்கு ஏராளமான சிவப்புரத்த அணுக்கள் தேவைப்படுகின்றன.

ஏராளமான சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் சேர்த்து ரத்தக் கொதிப்பைத் தணிக்கச் செயல்படுவதால் அதன் ஆற்றல் குறைகிறது, ரத்தத்தின் தூய்மை பாதிக்கப்படுகிறது. இதனுல் அடிக்கடி கோபம் ஏற்படுகிறது. மேலும் ரத்தத்தின் தூய்மை கெடுகிறது. ரத்தத்தின் தூய்மைகெட்டதால்அவர்கள் பலகீனமாகி விடுகிருர்கள். அவர்களுக்குத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அவர்கள் உடல் நரம்புகள் தன் சக்தியை இழக்கின்றன. அவர்கள் உடம்பின் உறுதித் தன்மை சிதைந்து விடுகிறது. உடலில் நடுக்கம் ஏற்பட ஆரம்பித்து விடுகிறது.

நாம் யாரைக் கோபித்துக் கொள்கிருேமோ அவர்கள் நமக்கு எந்தத் தீங்கையும் விளைவிப்பதில்லை. ஆனுல் நம்முடைய கோபமே நம்மைத் தாக்குகிறது. நம் உடலைச் சீர்குலைத்து விடுகிறது.

நாம் நம்முடைய மன உரத்தை வளர்த்துக்கொண்டால் நமக்குக் கோபம் ஏற்படாது. நமக்குக் கோபம் ஏற்படும்படி நம்மை யாரும் தூண்டிவிடவும் முடியாது.

கோபப்படுகிறவன் தன்னைத்தானே கெடுத்துக் கொள்கிருன். தன்னுடைய உடம்பின் நலத்தையும் கெடுத்துக்கொள்கிருன். அதன் உறுதித் தன்மையையும் குலைத்துக்கொள்கிருன். அதை பலவீனப் படுத்தியும் விடுகிருன்.

எந்த மனிதரையும் கோபத்தின் மூலமாகத் திருத்திவிட முடியாது.

மாருக கோபம் நமக்குப் பல விரோதிகளையே சேர்த்துக் கொடுக்கும்.

ஒருவர் நம்மீது கோபித்துக்கொள்கிருர். திருப்பி அவர் மீது நாம் கோபித்துக் கொள்ளக்கூடாது. அவருடைய நிலை கண்டு இரங்கவேண்டும். அவரிடம் அன்பு செலுத்தவேண்டும்,

இது கொழுந்துவிட்டு எரிகின்ற நெருப்பில் அதன் வேகத்தைத் தணித்து அதை அணைப்பதற்குத் தண்ணீரை ஊற்றுவது போன்ற செயலாகும்.

நம்முடைய கோபத்தால் மற்றவர்கள் பாதிக்கப்படுவதை விட நாம்தான் மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறோம் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

கோபம் வந்தவுடனே முகத்தைக் கண்ணாடியில் பாருங்கள். அப்போது நம் முகத்தைப் பார்த்து நாமே வெட்கப்படுவோம். அது அவ்வளவு கோரமாக இருக்கும்.

கோபத்தைத் தணிப்பதற்கு என்ன செய்வது?

கோபம் வந்தால் உடனே ஒருடம்ளர் குளிர்ந்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிக்கலாம். அது கோபத்தை உடனே தணிக்கும்.

இதற்கெல்லாம் வாய்ப்பு இல்லாவிட்டால் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, என்று நூறு வரையில் எண்ணலாம். இதற்குள் நம் கோபம் தணிந்துவிடும்.

இது கோபத்தைத் தணிக்கும் தந்திரங்களில் சிலவாகும்

கோபத்தை அடக்கிய பிறகு சும்மா இருந்துவிடக்கூடாது மனத்தை அமைதி அடையும்படியும் செய்யவேண்டும்.

இவ்வாறெல்லாம் செய்தால் மனம் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் நிற்கும்.

கோபத்தை அடக்குவது மிகவும் பலன் தரக்கூடியது. இது ஒரு வாழ்க்கைத் தேவையும்கூட. சில பேர் நமக்குக் கோபம் ஊட்டி நம் கோபத்தின் மூலமாக லாபம் பெறுவதற்கு முயற்சி செய்யலாம். இதற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது.

நம் சக்திக்கு மீறிய காரியங்களில் நம்மை ஈடுபடுத்த முயலுகிறார்கள். பல முயற்சிகள் செய்து அதிலிருந்து தப்ப முயற்சிக்கிறோம். தப்பமுடியாத ஒரு சூழ்நிலை உருவாகி விடுகிறது. உருவாக்கப்படுகிறது. அப்போது வேண்டுமானால் நம் கோபத்தைக் காட்டி அதில் இருந்து விடுபடலாம்.

கோபத்தின் மூலமாக நன்மையைப் பெறும் திறமையை நாம் அடையும் வரையில் கோபத்திற்கு ஆளாகாமல் இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

கோபத்தை நிறுத்துவதில் திறமை பெற்று அதில் வெற்றியும் பெற்று விடுகிறோம். கோபத்தை அடக்கி ஆளும் சக்தி நமக்கு

ஏற்பட்டு விட்டது என்றநம்பிக்கை நம்மிடம் உருவாகிவிட்டால் பயத்தில் இருந்தும் நாம் விடுபட்டுவிடலாம். நம் வாழ்வில் அச்சம் பூஜ்யமாவதுதான் நம்வாழ்க்கையில் நாம் அடையவேண்டிய வெற்றி களில் எல்லாம் மிகப் பெரிய வெற்றியாகும்.

பயமே ஒரு பயங்கரம். அதனுடைய செயலால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் மிகப் பயங்கரமானது. எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் பயம்தான் மூலகாரணம்.

ஒரு புனித தலம். அதில் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சமய சம்பந்தமான பெரிய விழா நடைபெறும். இந்த விழாவில் நாட்டின் பல பாகங்களில் இருந்து ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் கூடுவார் கள். இந்த ஆண்டிலும் அந்த சமய விழாவில் கலந்துகொள்ள ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் சென்றுகொண்டு இருந்தார்கள்.

சமய நம்பிக்கையுள்ள ஒழுக்கமான ஒரு முதியவர் இருந்தார் அவருக்கு அந்த, சமய விழாவில் கலந்துகொள்ளவேண்டும் என்று ஆசை. அந்த, சமய விழாவில் கலந்துகொள்ளும் அளவுக்கு அவர் உடலில் பலம் இல்லை.

சமய விழாவுக்கு மக்கள் சாரிசாரியாகச் சென்றுகொண்டிருக் கும் சாலையில் தான் அவருடைய சிறு குடில் இருந்தது.

அவருடைய சிறு குடில் சமய விழா நடக்கும் இடத்தில் இருந்து பலநூறு மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்தது, அவ்வளவு தூரத்தை அவரால் கடக்க முடியாது.

அந்த, சமய விழாவில் கலந்துகொள்ளச் சென்று கொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான பக்தகோடிகளை அந்த முதியவர் தம் சிறு குடிலின் வாசலில் இருந்தபடியே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்.

அந்தக் கூட்டத்தில் ஒரு வினோதமான உருவத்தைப் பார்த்தார். அது மனித உருவமாகவும் இல்லை. இருந்தாலும் அந்த உருவமும் பக்தர்கள் கூட்டத்துடன் கூட்டமாக சமய விழா நடை பெறும் புனித தலத்துக்குச் சென்றுகொண்டிருந்தது.

முதிய ஞானி அந்த வினோத உருவத்தைத் தடுத்து நிறுத்தி னார். அதைப் பார்த்துச் சில கேள்விகளைக் கேட்டார்.

"ஓய்! நீர் யார்? உம்மைப் பார்த்தால் வேடிக்கையாக இருக் கிறதே? நீர் எங்கே போய்க்கொண்டு இருக்கிறீர்?"

"நான் சமய விழா நடைபெறும் புனித தலத்துக்குப் போகிறேன்,"

"நீர் அங்கு போக வேண்டியதன் நோக்கம் என்ன?"

''அங்கு சென்று நிறைவேற்ற வேண்டிய மிக முக்கியமான வேலை ஒன்று எனக்கு இடப்பட்டு இருக்கிறது.''

''உமக்கு அங்கு என்ன வேலை இடப்பட்டு இருக்கிறது? அதை என்னிடம் சொல்லும். உம்முடைய பெயரையும் சொல்லும்''.

''என் பெயர் காலரா''

''என்ன! நீர்தான் காலராவா? நீர் ஏன் அங்கு போக வேண்டும்?''

''நான் ஒரு ஐந்நூறு பேரைக் கொன்று இந்தப்பூமியின் பாரத்தைக் குறைக்க வேண்டும் என்று எனக்குக் கட்டளை இடப் பட்டு இருக்கிறது. அது நிறைவேற்றுவது என்கடமை.அதற்காகவே சமய விழாவில் கலந்துகொள்ளும் பக்தர்களில் ஒருவராகச் செல் கிறேன். அந்த, சமய விழாவில் கூடி இருக்கும் மக்களை கொன்று என் கடமையை நிறைவேற்றியே ஆகவேண்டும். அதற்காகத் தான் போகிறேன்.''

''அப்படியா! இது இறைவனின் கட்டளையாக இருந்தால் அதை நீர் நிறைவேற்றித்தான் தீரவேண்டும். சமய விழாவுக்கு செல்லும் பக்தர்கள் அங்கு சுகாதாரத்தைக் காப்பதில்லை: அதைப் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். சுகாதாரம் கெடுவதற்கு இடம் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதனால் உமக்கு அங்கே ஏராளமான சீடர்கள் கிடைப்பார்கள்'' என்றார் அந்த முதிய ஞானி.

சமய விழா முடிந்தது. சமய விழாவில் கலந்துகொண்ட திருப்தியுடன் ஒவ்வொருவரும் அவர் அவர் வீடுகளுக்குத் திரும்பிக் கொண்டு இருந்தனர்.

அன்று வந்த செய்தித்தாளில் ஒரு துயரகரமான செய்தி வெளியாகி இருந்தது. சமய விழாவுக்கு வந்த மக்களில் ஆயிரத்து ஐந்நூறு பேர் காலராவுக்கு பலியானார்கள் என்று கொட்டை எழுத்தில் அந்தச் செய்தியை வெளியிட்டிருந்தனர்.

இந்தச் செய்தியை படித்த ஞானி திடுக்கிட்டார். மிகவும் துன்பப்பட்டார். தாங்க முடியாத மனவேதனையை அடைந்தார்.

''தெய்வத்தின் தூதர் என்று தம்மைச் சொல்லிக்கொண்டே ஒருவர் ஏன் என்னிடம் பொய் சொல்லவேண்டும்? என்னிடம் ஆயிரத்து ஐந்நூறு பேரைக் கொல்லப் போகிறேன் என்று சொல்லி இருக்கலாமே.''

"ஐந்நூறு பேரைக் கொல்லப் போவதாகத்தானே அவர் என்னிடம் சொன்னார். ஆனால் ஆயிரம் பேரை அதிகமாக கொன்று குவித்திருக்கிறாரே! இது மகாபாதகச் செயல் அல்லவா?

"அந்த மனிதர் எப்போது வருவார் என்று பார்த்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். அவரிடமே இதைப்பற்றி விசாரிக்க வேண்டும்" என்று தீர்மானித்தார்.

தம் சிறு குடிலின் வாசலில் அமர்ந்து அந்த முதிய ஞானி விழாவில் கலந்து கொண்டு திரும்பிச் செல்லும் யாத்திரிகர்களைக் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்.

இரண்டு நாட்கள் கவனமாகப் பார்த்துக் கொண்டு இருந் தார். திருவாளர் காலராவைக் காணவில்லை. மூன்றாம் நாள் அந்த முதிய ஞானி மிக ஆவலுடன் மிகஎதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருந்த திருவாளர் காலரா வந்தார். அவரைப் பார்த்தவுடன் அவரிடம் சென்றார்.

"ஐயா! தயவுசெய்து ஒரு கணம் நிற்கிறீர்களா?" என்றார்.

"நிற்கிறேன்! என்னை ஏன் நிற்கச் சொல்கிறீர்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியும்? தாங்கள் நினைத்துக்கொண்டு இருப்பதற்குத் தயவுசெய்து என்னைப் பொறுப்பாளி ஆக்கிவிடாதீர்கள். நான் எனக்குக் கொடுத்த வேலையை மிகக் கவனமாகச் செய்திருக்கிறேன். சமய விழாவுக்கு வந்தவர்களில் நான் ஐந்நூறுப் பேரைத்தான் கொன்றேன்!" என்றார் திருவாளர் காலரா.

"நீர் என்னிடம் இப்படிச் சொல்வதற்கு உமக்கு எவ்வளவு தைரியம் இருக்க வேண்டும்? அங்கு ஆயிரத்து ஐந்நூறு பேர் உம்மால் மடிந்து போனார்கள் என்ற செய்தி இன்று காலைப் பத்திரிகையில் பெரிய எழுத்தில் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டு இருக்கிறது; பார்த்தீர்களா?" என்று செய்திப் பத்திரிகையைத் திருவாளர் காலராவின் முன்னால் தூக்கிப்போட்டார்.

"இது என்னுடைய வேலை அல்ல. இது என்னைத் தொடர்ந்து வந்த என் அருமை நண்பரின் வேலை.

"யார் அந்த நண்பர்?"

"அந்த நண்பர் திருவாளர் அச்சம்தான்! சமய விழாவுக்கு வந்திருந்த மக்கள் காலரா என்ற என் பெயரைக்கேட்டவுடன்

பயந்து நடுநடுங்கிப் போனார்கள். நான் கொன்றது ஐந்நூறு பேர்தான், என் பெயரைக் கேட்டு பயந்து ஆயிரம்பேர் இறந்து போனார்கள், இதற்கு நான் என்ன செய்யமுடியும்?

இது மறுக்கமுடியாத உண்மை. ஒரு நோயை நினைத்துப் பயப்படுகிற பயம் அந்த நோய் கொள்ளும் மனிதர்களைவிட அதிக மான மனிதர்களைக் கொல்கிறது.

எனவே மன உரத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

சாவைக் கண்டு பயப்படாதீர்கள். உண்மையில் நாம் ஏன் அதைக் கண்டு பயப்படவேண்டும்?

ஒரு நாளைக்கு நாம் எல்லாரும் செத்துப்போகத்தான் போகிறோம். இது அன்றாடம் நம் கண் முன்னால் நடைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கிற நிகழ்ச்சி.

எனவே மரணம் வந்தால் அதைக்கண்டு பயப்படவேண்டிய தில்லை. மரணம் வந்தவுடன் அதை வரவேற்கவேண்டும். "ஓ! நீங்கள் வந்துவிட்டீர்களா? என் முதிர்ந்த நொந்துபோன உடலை எடுத்துக்கொண்டு போகப்போகிறீர்களா? தாராளமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்குப் பதிலாக அழகும் இளமையும் உள்ள உரமான உடலைக் கொடுங்கள்" என்று தைர்யத்துடன் அதைக் கேட்கவேண்டும்.

பயத்தை உதைத்துத் தள்ளுவோம், தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்போம். தைரியத்தைப் பெருக்குவோம். இறை உணர்வை போற்றிவளர்ப்போம்

துன்பங்களைப் பற்றி வீணாக எண்ணிக்கொண்டு இருக்க வேண்டாம்.

தைரியத்தை வளர்ப்பதற்கு மன உரத்தைப் பெறுவதற்குத் தியானத்தையும்; மந்திரத்தையும் நாள்தோறும் பயன்படுத்துவோம் அருள் நூல்களை அதன் பொருளைப் புரிந்துகொண்டு ஓதி வருவோம்.

கடவுளிடம் உண்மையான நம்பிக்கை வைப்போம். கடவுள் நம்பிக்கை மட்டும் இருந்தால் நாம் எப்போதும், எதற்கும் பயப் படவேண்டியதில்லை,

பேராற்றல் உள்ளவர் இறைவன், அவருடைய அருள் ஆற்றலை ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தின் மூலமாக எல்லாரும் எளிதல் பெறலாம்,

இறைவனிடம் நம்பிக்கையும், அவருடைய அருள் ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு வேண்டிய உறுதியான முயற்சியும் இருந்தால் போதும் உலகில் நம்மை எதுவும் பாதிக்காது. எதனாலும் நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்க முடியாது.

ஒரு ஞானிக்கு எமனை நேரில் சந்திக்கும் வாய்ப்பு இருந்தது அவர் எமனைப் பார்த்துச் சிறிதும் அஞ்சவில்லை. 'என்னைக் கடவுள் காப்பாற்றிக்கொண்டு இருக்கிறார் என்பது உனக்குத் தெரியுமே. அது தெரிந்துமா என்னிடம் வருகிறாய்? உன் நன்மைக் காகத்தான் சொல்கிறேன், விரைவில் இங்கிருந்து ஓடிப்போய்விடு என் பக்கத்தில் நீ வருவதை கடவுள் பார்த்துவிட்டால் உன்னைஅடி யோடு அழித்து விடுவார்!'' என்று எமனுக்கு அறிவுரை கூறினார்.

இவ்வாறு அந்த ஞானியினால் எமனிடம் எப்படித் தைரியமாக பேச முடிந்தது! அவனுக்கு எப்படி அறிவுரை கூற முடிந்தது?

இறைவன் மீது அவருக்கு இருக்கும் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கைதான்.

இதுதான் உண்மையான மனிதனுக்கு இருக்கவேண்டிய மன உரமாகும்.

உடம்பைப் பேணி பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள். கூடவே தைர்யத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இறை உணர்வையும் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மன உரத்தை நாம் வளர்த்துக் கொண்டு, இறை உணர்வு டன் இருந்தால் பயம் நம்மை விட்டு ஓடிப்போய் விடும்.

யாரையும் எதையும் எல்லாவற்றையும், நம் ஆளுகைக்குள் கொண்டுவந்துவிடலாம். நம் இஷ்டப்படி அவற்றை நடக்கும்படியும் செய்யலாம்.

பூமியில் எவர்க்கும் இனி அடிமை செய்யோம்-பரி
பூரணனுக்கே அடிமை செய்து வாழ்வோம்!



சுவர்க்க இன்பத்தை யார் வேண்டுமானாலும் பெறலாம். அதைப் பெறுவதற்காகத் தனித் திறமை ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. இருந்தாலும் அந்த இன்பத்தைப் பெறுவதற்கான ஒரு அபூர்வமான திறமையை நான் உங்களுக்குக் கற்றுத்தரமுடியும் என்று என்னால் உறுதிகூறமுடியாது.

''என்னிடம் வாருங்கள். நான் உங்களுக்கு ஒரு ரகசியத்தைச் சொல்லித் தருகிறேன். அதை நீங்கள் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்த உடனே உங்களுக்குச் சுவர்க்க வாசல் திறந்துவிடும். நீங்கள் அங்கு சென்று சுவர்க்கத்தின் இன்பத்தை அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விடலாம்' என்று மிக எளிதாகச் சொல்லலாம்.

எல்லா போதனைகளும் கேட்பதற்கும் படிப்பதற்கும் மிகச் சுலபமாக இருக்கும். சாதனை செய்வதற்குக்கூட அவை எளிதாகத் தோன்றும். இவற்றில் கடினமானது எதுவும் இல்லை.

ஆனால் நம்மிடம் சேர்ந்து இருக்கும் பழைய பழக்க வழக்கங்களை நீக்குவது தான் மிகக் கடினமான காரியம். அதற்கும் ஒரு வழி இருக்கிறது.

நாம் புதிய பழக்க வழக்கங்களைமேற்கொள்ளத்தொடங்கினல் நம்மிடம் ஏற்கனவே சேர்ந்திருக்கும் பழைய பழக்க வழக்கங்கள் மெதுவாக நம்மிடம் இருந்து விலக ஆரம்பிக்கும்.

என்றலும் நம் பழைய பழக்க வழக்கங்களை அடியோடு விரட்டிவிடுவது என்பதுமுடியாது. நல்லபழக்க வழக்கங்களை உறுதியுடன் மேற்கொள்வதன் மூலமாகச் சிறுகச்சிறுக அவைகளை ஓட்டி விடலாம்.

ஒரு இருட்டு அறையில் நாம் உட்கார்ந்துகொண்டு இருக்கிறோம். அந்த அறையில் இருக்கும் இருட்டைவிரட்டுவதாககற்பனை செய்து கொள்கிறோம்,

ஒரு தடியை எடுத்துக்கொண்டு இருட்டை அடிக்கிறோம். "இருட்டே! ஓடிப்போ! இருட்டே ஓடிப்போ!"என்றுசத்தம்போட்டுக் கொண்டு இருட்டை பலமாக தாக்குகிறோம்.

இந்த முயற்சியால் என்ன ஏற்படும்? இருட்டு அறைக்குள் இருக்கும் நாம் நமக்குள் ஒருவரை ஒருவர் அடித்துக்கொள்வதில் தான் முடியும்.

இருட்டு அறைக்குள் இருந்துகொண்டே இருட்டை எப்படித் தடியால் அடித்து விரட்ட முடியும்?

ஒரு சின்னஞ்சிறு குழந்தை தன் பிஞ்சுக் கையில் ஒரு அகல் விளக்கை ஏற்றி எடுத்துக் கொண்டு நாம் இருக்கும் இருட்டு அறைக்குள் வந்தால் போதும். இருட்டு இருக்கும் இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். மறைந்துவிடும்.

எனவே வெளிச்சத்தைக்கொண்டு வருக! இருட்டு எங்கே இருக்கிறது என்று தெரியாமல் தானே மறைந்துவிடும்.

நம்மிடம் இருக்கும் விரும்பத்தகாதப் பழக்கங்களை எண்ணிக் கவலைப்பட வேண்டாம். யோகப் பயிற்சிகளின் மூலமாக நம்மிடம் இருக்கும் விரும்பத்தகாத சில பழக்க வழக்கங்களைப்போக்கிவிடலாம். அவற்றை எப்படிப் போக்குவது என்பதைத்தான் முதலில் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

நாம் கற்றுக்கொண்டதைச் செயல்படுத்தவும் வேண்டும். அப்போது நம்மிடம் உள்ள விரும்பத்தகாத பழக்க வழக்கங்கள் நம்மைப்பார்த்து, "உமக்கு வந்தனம்! உம்மிடம் விடை பெறுகிறோம்!" என்று சொல்லிக்கொண்டு போய்விடும்.

நம்முடைய கால்களின் மீதே நாம் உறுதியாக நிற்க வேண்டும்; நிற்பதற்குப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

நம் துன்பங்களில் இருந்து நாம் ஓடிவிடவேண்டும் என்று யோகம் ஒரு போதும் நமக்குச் சொல்லவில்லை. மாறாக நம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்களை எதிர்த்து அதைப் புறங்காட்டு வது எப்படி என்று யோகம் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

நம்மிடம் இரண்டு விதமான குரல்கள் ஒலிக்கின்றன. ஒன்று தாழ்ந்த உணர்வைத்தரும் குரல். மற்றொன்று உயர்ந்த உணர்வைக் கொடுக்கும் குரல்.

உயர்ந்த உணர்வைக் கொடுக்கும் குரலைக் கேட்க முடியு மானால், அது என்ன சொல்கிறது என்பதை உணர்ந்துகொண்டு அதை நிறைவேற்றவும் முடியும்,

வளர்ச்சிதான் இயற்கை. அது நம்மை மேலே, மேலே தொடர்ந்து அழைத்துச் சென்றுகொண்டு இருக்கிறது. அது நமக்குத் தொடர்ந்து இன்பத்தையும் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறது. அது துன்பத்தைக் கொடுப்பதில்லை.

தூய உணர்வு எப்போதுமே இன்பமாக இருக்கிறது. அது புதிதாக இன்பத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதில்லை. இதை மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

தியானம், பிராணாயாமம், யோகஆசனப் பயிற்சிகள் ஆகிய இவைகளை மட்டும் நாம் தொடர்ந்து செய்துகொண்டும் இருக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்து கொண்டு இருந்தால் நாம் நம் அமைதியை இழக்கவேண்டி இருக்காது.

இந்தப் பயிற்சிகளின் மூலமாக நம்மிடம் இல்லாத ஒரு புதிய இன்பத்தை நாம் பெறுவதில்லை. ஆனால் நம்மைத் துன்பம் நெருங் காமல் பார்த்துகொள்கிறோம். அவ்வளவுதான்!

நம்முடைய காரியங்களில் ஏதாவது தவறு நேர்ந்தால் அதன் பொறுப்பை நாம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. வேறு யார் மீதா வது அதைச் சுமத்திவிடவேண்டும் என்ற ஒருமனப்பாங்கு நம்மிடம் இருக்கிறது.

அது நம்முள் மறைந்துகொண்டிருக்கிறது. அது இப்போது எழுந்து செயல்படுகிறது, நாம் செய்த தவற்றை யார் மீதாவது சுமத்த ஒரு காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கத் தூண்டுகிறது. எப்படித் தூண்டுகிறது?

நம் கவனக்குறைவால்தான் நம் வீடு தீப்பிடித்துக்கொண்டது இது நமக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

இருந்தாலும் அடுத்தக்கணமே நம் வீட்டைத் தீ விபத்துப் பாதுகாப்பு ஒப்பந்தம் செய்திருந்ததை நம் அடி மனம் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

நம் வீடு தீப்பற்றிக்கொண்டதற்கு நம்முடைய கவனக்குறைவு தான் காரணம் என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டாம் என்று தூண்டுகிறது.

நம்முடைய தவறுதலுக்காக இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி நமக்கு நஷ்ட ஈடு கொடுக்கவேண்டும் என்று நம்மை வாதிடச் செய்கிறது. நாம் செய்தக் குற்றத்தை வேறு ஒருவர் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு நம்மிடம் ஒளிந்து கொண்டு இருப்பதுசெயல்பட ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

நம்முடைய செயல்களிலேயே நாம் பரிபூரணமாக நம்பிக்கை வைத்து வாழவேண்டிய காலம் இது.

நாம் செய்யும் செயலில் ஏதேனும் தவறுகளோ, பிரச்சினைகளோ ஏற்பட்டால் அவைகளுக்கு உரிய பொறுப்பையும் நாம் தைர்யமாக ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

எங்கேயோ, எப்போதோ நாம் இந்த செயலில் தவறு செய்திருக்க வேண்டும். அதனால்தான் நமக்கு இந்த புதுப் பிரச்னை தோன்றி இருக்கிறது. எனவே நாமே இந்தப் பிரச்னையைத் தீர்த்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். நாம் தவறு செய்திராவிட்டால் நாம் செய்யும் காரியங்களில் ஏன் இம்மாதிரி சிக்கல்கள் ஏற்படுகிறது?—இவ்வாறு நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும்,

இயற்கையாக வரும் பிரச்னைகளை நாம் மேற்கொண்டே ஆக வேண்டும். நமக்குப் பிரச்னைகள் தோன்றும்போது அதை

எப்படித் தீர்ப்பது என்பதற்கு வேண்டிய மனோதிடத்தையும் நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆன்மிக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கோ பிரச்சனை களுக்கோ ஒரு ஆன்மிகக் குருதான் வழிகாட்ட முடியும்.

ஆன்மிகக் குருவும் நமக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண வழிகாட்டுவாரே ஒழிய அதை நாம் அடைவதற்கு உரிய பொறுப்பை அவரால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.

வழுக்குகின்ற பாதையில் நடப்பதற்கு ஊன்றுகோல் பயன் படுவதுபோல் நாம் ஆன்மிகப் பாதையில் உறுதியாகச் செல் வதற்கு ஆன்மிகக் குருமார்கள் வழிகாட்டியாக யோசனைகள் மட்டும் தான் கூறுவார்கள்.

இந்தக் குருமார்களின் போதனைகளில் இருக்கும்முறைகளைக் கடைப்பிடித்து முன்னேற வேண்டிய பொறுப்பு நம்முடையது.

ஆன்மிக வழியில் முன்னேறும்போது இன்னும் ஏதேனும் சந்தேகம் எழுந்தால் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் இப்படி நடக்க வேண்டும் என்று குறிப்பாகவோ வெளிப்படையாகவோ நமக்கு அறிவுறுத்தி ஒரு குரு வழிகாட்டத்தான் முடியும்.

அதைப் பின்பற்றி நாம்தான் கடைசி வரையில் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

நாம் மேற்கொள்ளும் முயற்சியில் எவ்வளவு விரைவில் நமக்கு வெற்றி கிடைக்கிறது என்பது நம்முடைய உண்மையான நம்பிக்கையில் இருக்கிறது.

முழு நம்பிக்கையுடன் இடையில் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து ஆன்மிகப்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். போதுமான காலம் பயிற்சி செய்தும் வரவேண்டும்.

"ஆன்மிகப் பயிற்சியில் முழு நம்பிக்கை, அதில் தொடர்ச்சியான பயிற்சி, போதுமான காலம் பயிற்சி செய்வது" என்ற இந்த மூன்று காரியங்களையும் மேற்கொண்டு வந்தால் அதில் முன்னேற்றம் அடைவது நிச்சயம்.

ஆனால் அதன் முழுமையான பயனை மிக விரைவில் எதிர் பார்க்கக்கூடாது.

ஆன்மிகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் முறைகள் சுகந்த மணமுடைய சோப்புகளை உபயோகித்துக் குளிப்பது போன்றவை.

ஹதயோகம், தியானம், மந்திரஜபம், பிராணுயாமம், சிரசாசனம், உண்ணுவிரதம் முதலியவைகள் சுகந்த மணம் கமழும் சோப்புகளை உபயோகித்துப் பயன் அடைவது போன்றவைதான்.

நம்மிடம் சேர்ந்து இருக்கும் அழுக்குகளைப் போக்கிக்கொள் வதற்கு இவைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பழைய பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய அழுக்குகளைப் போக்கிக் கொண்ட பிறகு மேலே சொன்ன பயிற்சிகளில் இருந்து கூட விலகிக்கொள்ளலாம்.

நாம் செல்லுகிற சாலை வழுக்கும் இடமாக இல்லாது இருந்தால் ஊன்றுகோல் அவசியம் இல்லை அல்லவா?

முதலில் பலர் மற்ற மற்ற வழிகளில் எல்லாம் முயன்று பார்க்கிருர்கள். அவைகளால் அவர்களுக்கு இன்பம் கிடைப்ப தில்லை. அதனுல்தான் தியானம் முதலிய பயிற்சி முறைகளை மேற் கொள்வதற்காக வருகிருர்கள். இவ்வாறு அவர்களைப்பற்றி உறுதி யாகச் சொல்வதற்கும் இல்லை.

காரணம் அவர்கள் சுவையான உணவு வகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடுவதிலும், மதுவை அருந்துவதிலும், சுகந்தமான பொருள் களை அனுபவிப்பதிலும், சிற்றின்ப சுகத்திலும் தாங்கள் விரும்பும் இன்பம் இருப்பதாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கிருர்கள்.

ஆனுல் அவற்றுள்ளதுவும் ஒரு குறிப்பிட்டக் காலம்வரைகூட அவர்களுக்குத் திருப்தி அளிப்பதில்லை.

நம்முடைய துன்பத்தை; அமைதி இன்மையை இந்தத் தற் கால இன்பங்களால் அடியோடு போக்கிவிட முடியாது.

"இவற்றை எல்லாம் அனுபவித்துப் பார்த்தாகிவிட்டது. இதில் நான் மிகவும் சலிப்படைந்து விட்டேன். இவை எல்லாம் வெறும் குப்பைகள். அவைகளால் என்னைத் திருப்தி செய்ய முடிய வில்லை" என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடுகிருர்கள்.

இந்த முடிவுக்கு வந்தவர்கள்தான் ஆன்மிக சாதனத் துக்கு உரியவர்கள்.

ஆன்மிகப் பயிற்சியினுல் ஏற்படும் இன்பங்களைப் புத்தகங்களில் படித்தவர்கள் எல்லாம் ஆன்மிக சாதனத்துக்கு வந்து விடமுடியாது.

வெறும் எழுத்தறிவு மட்டும் ஒருவருக்குத் துணைசெய்யாது,

அவர்கள், உலகில் வெளியாகும் புத்தகங்களை எல்லாம் படித்துவிட்டு ஒரு நடமாடும் நூல் நிலையமாக வேண்டுமானுல் விளங்கலாம். அல்லது நாம் கேட்டு மகிழும் பல விஷயங்களைப் பதிவு செய்திருக்கும் நாடாவாக இருக்கலாம். பதினறு வழிகள் கொண்ட டேப் ரிக்கார்டராக இருந்து பல்வேறு விஷயங்களை ஒலித்து ஜொலிக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கலாம்.

ஆனுல் டேப் ரிக்கார்டரினுல் அது வெளியிடும் இசையின் இன்பத்தை எப்படி அனுபவிக்க முடியும்?

பேராசிரியர்கள் தாங்கள் படிக்கும் நூல்களின் பொருள்களை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து அதை அனுபவித்துப் பார்ப்பது இல்லை.

உண்மையான அனுபவத்தைத் தேடும் சாதகரோ தாம் செய்யும் பயிற்சியில் கிடைக்கும் அனுபவத்தைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் துறந்து விடுகிறுர்.

அமைதியை வேண்டி மற்ற எல்லாவற்றையும் அர்ப்பணித்து விடுகிறுர்.

காலத்தால் அவர் செய்யும் ஆன்மிகப் பயிற்சிகள் அவருக்கு மட்டும் நன்மை கொடுப்பதுடன் இருப்பதில்லை. அவருடைய சாதனை உலக நன்மைக்கென்றே செய்கின்ற கர்மயோகமாகவும் உயர்ந்து விடுகிறது.

ஆன்மிகப் பயிற்சி ஒருவருக்கு அவ்வளவு எளிதில் கை கூடும் பயிற்சி அல்ல. இந்த பயிற்சியை நன்ருகவும் ஆழமாக வும் உணர்ந்து பயின்ருல் மட்டுமே அதன் பயனைப் பரிபூரண மாக அனுபவித்து இன்பமுற முடியும்.

யோகவாழ்க்கைஎப்போதும் இன்பத்தைக்கொடுக்கக்கூடியது.

யோகப் பயிற்சியிலும், அதன் முன்னேற்றத்திலும் அதைச் செய்பவர்களுக்கு இன்பம் உண்டாக வில்லை என்ருல் அவர்கள்

முறையாக யோகப் பயிற்சியைச் செய்யவில்லை என்றே சொல்ல வேண்டும்.

யோக வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒருவகையான இன்பத்தை அடையலாம் என்று அதை எளிதாக எண்ணிவிடக்கூடாது.

மிக எச்சரிக்கையுடன் யோகத்தை பயின்று வரவேண்டும். அப்போதுதான் யோகநெறியின் இன்பத்தை அடைந்து அனுபவிக்கலாம்.

கவனக்குறைவாக இருந்தால் யோக நெறியின் இனிய அனுபவத்தைப் பெறமுடியாது. யோக நெறியில் மிக்க கவனமாக இருக்கவேண்டும், ஆனால் அதிலே ஏற்படும் வரம்பு கடந்த உள்ளக் கிளர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகிவிடக் கூடாது. அது முடிவில் சோர்வை உண்டாக்கிவிடும்,

வரம்பு கடந்த கிளர்ச்சிக்கு ஆட்பட்டுவிட்டால் யோக நெறியில் சரியான மனப்பாங்குடன் ஒருவர் முன்னேறவில்லை என்றே சொல்லவேண்டும்.

பொதுவான வாழ்க்கை நெறிகளில் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவில்லை என்றால் அதனால் ஒன்றும் தவறு ஏற்பட்டுவிடாது.

யோக நெறியில் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு செய்து வர வேண்டும். அப்போதுதான் அதை நன்றாகச் செய்ய முடியும். அதை அனுபவித்து இன்புறவும் முடியும்.

நாம் செய்யும் யோகப் பயிற்சி கடினமாகவும் இருக்கலாம் சில சமயங்களில் துன்பம் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம். இருந்தாலும் தொடர்ந்து யோகப் பயிற்சியைச் செய்து வரவேண்டும் அப்போதுதான் அதன் பயனை அனுபவிக்கலாம்.

இமயமலையில் ஏறி அதன் எவரஸ்ட் சிகரத்தை அடைந்தவர்களைப் பற்றி ஒருகணம் எண்ணிப் பாருங்கள்.

பனி மூடிய இமயமலையின் சிகரத்தை அடைவதற்கு ஏறியவர்கள் தங்கள் உயிரையே பணயம் வைத்து ஏறி இருக்கிறார்கள் அந்தத் துன்பமான முயற்சியில் அவர்கள் ஒரு தனியான இன்பத்தையே கண்டு இருக்கிறார்கள்.

எவரஸ்ட் சிகரத்தைப் பிடிக்க ஏறுவது மிகக் கடினமான முயற்சிதான் ஆனால் அதனால் விளையும்பயனை அவர்கள் நன்கு அறிந்தவர்கள். எவரஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறுவதில் வெற்றி பெற்றால் மகத்தான உலகப் புகழ் கிடைக்கும் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்தே இருந்தார்கள்.

அவர்கள் அடையும் புகழ் தற்காலிகமானதுதான். அவர்கள் பட்ட துன்பங்களுக்கு ஈடு செய்யக்கூடிய அளவு அவை பெரும் புகழ் தரக்கூடியது அல்ல. இருந்தாலும் அதை அடைவதற்கு அவர்கள் எந்தத் துன்பத்தையும் ஏன் உயிரையும் துறப்பதற்குத் தயாராக இருந்தார்கள்.

யோகியின் குறிக்கோள் என்ன? வெறும் புகழ் அடைவது அல்ல. முடிவற்ற அமைதியையும் நிலையான இன்பத்தையும் பெறுவதாகும்.

யோகப் பயிற்சி எவ்வளவுதான் கடினமாக இருந்தாலும் அது அனுபவித்து மகிழக்கூடிய புனிதமான பயிற்சியாகும்,

யோகி நிலையான இன்பத்தை அடைந்து அனுபவிப்பதற்காகவே எதையும் செய்கிறார். யோகியின் வாழ்க்கை முழுவதுமே இன்பமயமான வாழ்க்கையாகும்.

யோகியின் வாழ்க்கை இன்பமாக இருப்பதற்கு உரிய ஒரு அடிப்படை ரகசியம் இருக்கிறது, யோகி உலக வாழ்க்கையில் ஒன்றி வாழ்ந்தாலும் அதற்கு அடிமையாகாமல் வாழும் வழியைத் தெரிந்துகொண்டு இருக்கிறார்.

யோகிக்கு இந்த வாழ்க்கை மிக விரைவில் கிடைக்கக் கூடியது இல்லை.

யோக வாழ்க்கை தொடக்கத்தில் சிறிது துன்பம் கொடுக்க கூடிய தொல்லையான வாழ்க்கையாகவே இருக்கும்,

"யோகப் பயிற்சி அவ்வளவு சுலபமானது அல்ல. மிகக் கடினமானதாகவே இருக்கிறது. அது சில சமயங்களில் துன்பமாகவும் இருக்கிறது" என்று எண்ணிக் கொண்டு யோகப் பயிற்சியை விட்டுவிட்டால் யோக வாழ்க்கையின் உன்னதமான குறிக்கோள் நிறைவேறாது, இதை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சியில் ஈடுப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும்போது நம்மிடம் இருக்கும் மன அமைதியைக்கூட சில சமயங்களில் இழந்து விடும்படி நேரலாம், இது தொடக்க நிலையில் இருக்கும் சாதகர்களுக்கு ஏற்படும் அனுபவமாகும்.

ஒரு யோகி செய்கின்ற செயல்கள் எல்லாம் அவர் தாம் விரும்பும் அமைதியைப் பெறுவதற்காகவே செய்யப்படுகின்றன. தொடக்கத்தில் அவருக்கு அவர் விரும்பும் அமைதி கிடைக்காமல் இருக்குமானல் அது யோகப் பயிற்சியின் தவறு அல்ல. சாதகர் யோகப் பயிற்சியை அணுகுகின்ற அணுகுமுறையில் ஏற்படும் தவறு தான். இந்த அடிப்படை உண்மையை சாதகர் மனதில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதைப் புரிந்துகொண்டு யோகப் பயிற்சியை செய்து வந்தால் சாதகருக்குப் பெரும் நன்மையாக இருக்கும்.

நாம் செய்யவேண்டிய யோகப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வோம். அதன் பயன் எதுவாக இருந்தாலும் இருக்கட்டும்,

யோகப்பயிற்சியில் அதன் பயனை எதிர்பார்த்து அவசரப் படக்கூடாது. அதில் நாம் வரம்பு கடந்தும் போய் விடக்கூடாது அப்படிஅவசரப்பட்டால் அதுசாதகரின் மனஅமைதியைக் குலைத்து விடும்.

அளவுக்கு மீறிய ஆர்வம் காட்டாமல் ஊக்கத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் நிதானமாகவும் யோகப் பயிற்சியைச் செய்து வரவேண்டும்.

இது வீணை வாசிக்கப் பழகுவது போன்ற பயிற்சிதான் முதலில் வீணையின் நரம்புகளை எப்படி மீட்டுவது என்பது ஒரு பிரச்னை. பிறகு அதில் சுதி சேர்ப்பது அடுத்த பிரச்னை. இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் ஒரே சமயத்தில் உபயோகித்து வீணையை வாசிப்பது அடுத்து எழும் பெரிய பிரச்னை. எந்த எந்த நரம்பில் எங்கு எங்கு எப்படி எப்படி விரல்களை வைத்து இசையை நயமாக ஏற்ற இறக்கி ஒலியை எழுப்புவது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு பழகுவது என்பது அடுத்த பிரச்னை.

ஒரு கை விரல்களால் நரம்பை மீட்டும்போது இன்னொரு கையின் விரல்களால் வீணையின் நரம்புகளின் இசைஅதிர்வுகளுக்கு ஏற்ப விரல்களை நகர்த்தி நகர்த்தி இசையை எழுப்பவேண்டும்.

முதலில் இரண்டு கைகளின் விரல்களும் ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்து இயங்க மறுக்கும். பயிலப் பயில இது எளிதாகிவிடும் பின்னர் வீணையை வாசிப்பது சிரமமாகஇருக்காது. அது கைவந்த கலையாகிவிடும்.

இதற்குச் சில மாதங்கள், ஏன்? சில வருஷங்கள் கூட ஆக லாம். இது அவரவர் முயற்சிக்கும் பயிற்சிக்கும் ஏற்ப உண்டா கும் காலமாகும்.

வீணை வாசிக்கும் கலை கைவந்த பிறகு அதில் அற்புதமான இசைக்கோலங்களை எழுப்பிக் காட்டலாம். நாத உபாசனையை செய்து மெய்மறந்து நாதயோக இன்பத்தில் மூழ்கித்திளைக்கலாம்.

வீணை வாசிப்பது ஒரு கடினமான பயிற்சிதான். என்றாலும் முறை தவறாமல் விடாமுயற்சியுடனும் ஈடுபாட்டுடனும் பயிற்சி செய்தால் இன்பம் அடையலாம்.

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது சைக்கிளை ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டது இப்போது என் நினைவுக்கு வருகிறது.

கால்களை சைக்கிளின் பெடலில் வைத்து மிதிக்கும்போது சைக்கிளின் கைப்பிடியை ஒழுங்காக பிடிக்கவேண்டும் என்பதை மறந்து விடுவேன்.

சைக்கிளின் கைப்பிடியைச் சரியாகப் பிடிக்கும்போது சைக்கிளின் பெடலை மிதிப்பதற்கு மறந்து விடுவேன்.

கையையும் காலையும் சேர்த்து சைக்கிளைவிட முயற்சிக்கும் போது 'தொபுகடீர்' என்று நான் சைக்கிளில் இருந்து கீழே விழுந்து விடுவேன், நான் கீழேயும் சைக்கிள் என் மேலேயும் கிடக்கும்.

யாராவது என்னைப் பார்க்கிறார்களா என்று பரிதாபமாகச் சுற்றும் முற்றும் பார்த்துவிட்டு எழுந்திருப்பேன்.

இப்படிப் பலமுறை விழுந்தும் எழுந்தும் அடிபட்ட பிறகு ஒரு மாதிரி சைக்கிளை விடப் பழகிக்கொண்டேன்.

ஒரு நாள் அரை மைல் தூரத்துக்கு மேலே சைக்கிளில் சுகமாகப் போனேன். அப்போது சைக்கிள் விடுவதற்குக் கற்றுக் கொள்வதில் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களையும் துன்பங்களையும் அடியோடு மறந்துவிட்டேன் மிகப் பெரிய சாதனையைச் செய்துவிட்டது போன்ற குதூகலத்தில் மிதந்தேன்.

எந்தக் காரியத்தையும் முயற்சியால்தான் மக்கள் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

சைக்கிள் விடும் பயிற்சியில் முதிர்ச்சி அடைந்து விட்டால் சைக்கிளின் கைப்பிடியை பிடிக்காமலும் சைக்கிள் ஓட்டலாம். சைக்கிள் சீட்டின் மேல் நின்று கொண்டு கையைக் கட்டிக்கொண்டு கூட அநாயசமாக சைக்கிளை விடலாம்.

நாம் செய்யவேண்டிய காரியத்தை விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அதற்கு உரிய பயன் நிச்சயம் கிடைத்தே தீரும். இதைத்தான் நான் உங்களுக்கு வற்புறுத்த விரும்புகிறேன்.

சாதகர்கள் முதலில் தாங்கள் மேற்கொள்ளும் பயிற்சியில் பயமும், கலவரமும் அடைவது இயற்கைதான்.

இம்மாதிரிப் பயப்படுவதற்கும். கலவரம் அடைவதற்கும் என்ன காரணம்? செய்ய வேண்டியதை ஒழுங்காகச் செய்யாமல் ஏதாவது சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்டு அவதிப்படும்படி நேரிடுமோ என்ற பய உணர்வுதான்.

துன்பம் அடைகிறோமோ, இல்லையோ, துன்பம் அடைவோம் என்ற பய உணர்ச்சிதான் இந்த மனக் குழப்பங்களுக்குக் காரணம்.

ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும் சாதகர்கள் யாராக இருந்தாலும் முதலில் அவர்கள் இப்படிப் பயப்படுவது சகஜம். இதை ஒவ்வொருவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சியில் முதிர்ச்சி அடைய அடைய இப்படிப்பட்ட பய உணர்வு நம்மிடம் இருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போய்விடும்.

இடைவிடாமல் சாதகம் செய்யவேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்கவேண்டும். யோக சாதனையை எப்படிச் செய்வது? அதற்கு வேண்டிய ரகசியங்கள் என்ன? என்பதைப்பற்றியும் நன்கு அறிந்துகொள்ளவேண்டும். இவற்றைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டு பயிற்சி செய்தால்சாதகருக்கு மிக எளிதாகிவிடும்.

நம்மிடம் இருக்கும் கெட்ட பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெற விரும்புகிறோம். இதற்கு நம்முடைய நெருங்கிய நண்பர்களின் உதவியைப் பெறவேண்டும். அவர்கள் நம் கெட்ட பழக்கங்களைப் போக்குவதற்கு நம்மை ஊக்குவிப்பார்கள்.

தொடக்ககால யோகப் பயிற்சியாளர்கள் தனியே இருந்து யோகப் பயிற்சி செய்யாமல் ஓரளவு பயிற்சி உள்ள யோகப் பயிற்சி

யாளர்களுடன் சேர்ந்து யோகப் பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது, இதற்கு வசதி இல்லாவிட்டால் நல்ல யோகப் பயிற்சியாளர் களுடைய ஆலோசனைகளை அடிக்கடிக் கேட்டு நம்முடைய சந்தேகங்களைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டும். நேரில் யோகப் பயிற்சியாளர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள் அவர் களிடம் கடிதம் மூலமாகவாவது ஆலோசனைகளைப் பெற்றுத் தெளிவு பெறவேண்டும்.

நாம் தங்கி இருக்கும் அறைகளின் சுவர்களில் யோகப் பயிற்சியாளர்களின் படங்களை மாட்டி வைக்கவேண்டும். இதன் மூலமாக நம்மைச் சுற்றிலும் யோகத்தின் சூழ்நிலையை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

இது நமது உள்ளத்தில் யோக சம்பந்தமான ஊக்கம் தரும் எண்ணங்களை உருவாக்கிக்கொண்டே இருக்க உதவி செய்யும்

பிராணயாமத்தின் மூலமாக நமது நரம்புகளை உறுதிப் படுத்திக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். மந்திரங்களை ஜபித்தும்; தோத்திரப் பாடல்களை உருக்கத்துடன் பாடியும் மனத்தில் தெய்விக உணர்வை ஏற்படுத்திக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். இந்தக் காரியங்கள் எல்லாம் உள்ளத்தில் தூய்மையும் அன்பும் பொங்கிக் கொண்டே இருப்பதற்குத் துணைபுரியும்.

மிகச் சந்தோஷமான சூழ்நிலையில் இருந்தாலும், மிக மோசமான சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் யோகப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வரவேண்டும்.

மூச்சை நிறுத்திப் பழகும் ஹடயோகத்தையோ, பிராண யாமத்தையே தியானத்தையோ சிறிது நேரமாவது நாள் தோறும் செய்து வரவேண்டும்.

தினந்தோறும் தொடர்ந்து செய்துவரும் இந்தப் பயிற்சி கள் காலையிலோ, மாலையிலோ கடிகாரத்துக்கு சாவி கொடுத்து அதைத் திறமையாக இயங்கச் செய்வது போன்றகாரியம் ஆகும்.

காலையில் எழுந்தவுடனேயே ஆன்மிகப் பயிற்சியைத் தொடங்கிவிடலாம்.

ஆன்மிகப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு ஞானியின், தீர்க்கதரிசியின் அருள் வாக்குகளைச் சொல்லிக்கொண்டு ஆரம்பித்தால் மிக நல்லது. இம்மாதிரி

அருளாளர்களின் வாக்குகளைப் படித்துச் சிந்தனை செய்துகொண்டு ஒவ்வொரு நாளையும் தொடங்குவதும் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

யோகப்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்குமுன் அதற்குத் துணை செய்வதற்காக இறைவனைப் பிரார்த்திக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட மந்திரத்தையோ, நம்முடைய குருவிடம் நாம் கொண்டு இருக்கும் பற்றையோ இருக்கமாகப் பற்றிக்கொண்டு பயிற்சியை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

ஒரு மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப ஜபிப்பது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு உரிய ஒரு சரியான வழியாகும்.

நம்முடைய அன்றாட வேலைகளைச் செய்யும்போதெல்லாம் நாம் ஜபித்த மந்திரத்தின் சக்தி நம் உள்ளே நடுநாயகமாக நின்று நமக்கு மகத்தான ஆற்றலைக் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கும்.

சமைக்கிறபோதும், சாப்பிடுகின்றபோதும், காரை ஓட்டும் போதும், காரியாலயங்களில் வேலைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டு இருக்கும்போதும் நாம் விரும்பும் மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப ஜபித்துக்கொண்டே இருக்கலாம்.

இது மந்திர ஒலிக்கு இருக்கும் ஆற்றலைப்பெறும் பயிற்சியாகும். இது நம்மையும் நம் உள் இருக்கும் ஒவ்வொரு உயிர் அணுவையும் மிக நுட்பமாகத் தாக்கி அதற்கு அற்புதமான ஆற்றலைக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

மந்திரத்தை உச்சரிக்கும்போது அவசரப்படக்கூடாது. நிதானமாக மனத்தை மந்திரத்தில் செலுத்தி உச்சரிக்க வேண்டும். இப்படி உச்சரித்தால் அதில் இருந்து எழும் ஒலியின் அதிர்வு அலைகளின் ஆற்றல் நம் உயிரில் தாக்கி நமக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்யும்.

சிலர் எப்போதாவது நினைத்துக்கொண்டு சில நாள் யோகப் பயிற்சியைச் செய்வார்கள். நீண்ட நேரம் செய்வார்கள். பிறகு விட்டுவிடுவார்கள். எப்போதாவது நினைத்துக்கொண்டு மீண்டும். செய்வார்கள். இப்படிச் செய்யாமல் தினந்தோறும் சிறிது நேரமாவது தொடர்ந்து யோகப் பயிற்சியைச் செய்வதுதான் நல்லது.

ஒவ்வொரு நாளும் அருளாளர்களின் அருள் வாக்குகளை ஏதோ சடங்குகள் போல படிக்கக் கூடாது. அவர்கள் கூறும்

நெறிகளை மனத்தில் கொண்டு வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளவும் முயலவேண்டும்.

நாள்தோறும் படுக்கைக்குப் போகும்போது இறைவனைப் பிரார்த்திக்க வேண்டும். நம்முடைய காரியங்களில் நாம் முன்னேறு வதற்கு வழிகாட்டிக் கொண்டு இருக்கும் இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தவும் வேண்டும்.

நம்மை அறியாமல் நம்மைச் சிறைபிடித்து வைத்திருக்கும் நம்முடைய ஆணவக்கோட்டையில் இருந்து நம்மை விடுவிக்க துணைசெய்யவேண்டும்என்று இறைவனைப் பிரார்த்திக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொருநாளும் நான் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் ''நான் என் காரியங்களில் முன்னேறிக்கொண்டே இருக்கிறேன்'' என்று நம்பிக்கையுடன் சொல்லிக்கொண்டு இருக்கிறேன். நீண்ட நெடுங் காலமாக இதை மந்திர வாசகமாக விடாமல் சொல்லிக்கொண்டே இருக்கிறேன்.

நாம் எண்ணுகின்ற எண்ணத்தை நிறைவேற்றுவதற்கும் அதில் வெற்றி பெறுவதற்கும் இந்த நம்பிக்கை மிகவும் அவசியம். அத்துடன் அது நிறைவேற நாம் போதுமான அளவு கடுமை யாக உழைக்கவும் வேண்டும்.

கடினமாக வேலை செய்யும்போது அதிலேயே ஒரு இன்பம் இருக்கும். அதுவே நமக்கு உற்சாகம் ஊட்டும் விளையாட்டுபோல இருக்கும். களைப்பே தோன்றாது. மாறாக மகிழ்ச்சியையும் இன்பத்தையும் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். இந்த இன்ப உணர்வை அனுபவித்துகொண்டே இருக்கலாம்.

மனதைப் பயிற்சி செய்வதில் கடுமையைக் கடைப்பிடிக்கக் கூடாது.

நமக்கு இருக்கும் ஆற்றல் என்ன? நம்முடைய தகுதி என்ன? என்பதை நாம் முதலில் நன்கு உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

நம்முடைய ஆற்றலை மறந்து மற்றவர்களுடன் போட்டியிடக் கூடாது.

யோக ஆசனங்களில் பஸ்சி மோத்தாசனம் என்று ஒரு ஆசனம். இது கொஞ்சம் கடுமையான ஆசனம். யோகஆசனத்தில் நன்கு பயிற்சி உள்ள ஒருவர் நமக்குப் பக்கத்தில் இருந்துகொண்டு இந்த பஸ்சி மோத்தாசனம் செய்கிறார். அவர் தம் கைகளினால் கால்

கட்டை விரல்களைச் சுலபமாகப் பிடித்துக்கொள்கிறார், அப்படியே அனாயசமாகக் குனிகிறார். முகத்தை முழங்கால்களின் இடையில் வைத்துக்கொள்கிறார். பஸ்சி மோத்தாசன நிலையிலேயே சில நிமிடங்கள் இருக்கிறார்.

அவர்செய்வதை பார்த்துவிட்டு 'ப்பூ' இவ்வளவுதானா என்று எண்ணிக்கொண்டு யோக ஆசனப் பயிற்சியில் முன்னேறாத நாம் முயலக்கூடாது. முதலில் நம்முடைய கால் கட்டை விரல்களையே நம்மால் தொட முடியாது. இந்த நிலையில் நாம் அவருடன் போட்டி போட முயற்சி செய்தால் என்ன நேரும் தெரியுமா? நம்முடைய முதுகு எலும்புகள்தான் முறிந்து போகும்.

அவர் யோக ஆசனப் பயிற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்று இருக்கிறார். அதனால் அவர் உடல் அவர் நினைக்கும்படி எல்லாம் வளைந்துகொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறது.

நம்முடைய உடம்போ எந்தப் பயிற்சியிலும் பழகியது இல்லை. அதனால் அதற்கு நெகிழ்ச்சி இல்லை. கட்டைபோல விரைத்துக்கொண்டு இருக்கிறது.

இந்த மாதிரி உடம்பை வைத்துக்கொண்டு யோகஆசனப் பயிற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்றிருப்பவருடன் போட்டிக்குப் போவதற்கே இடம் இல்லை.

இது நம்முடைய உடலின் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டது. எனவே இதில் பயிற்சி பெற்ற யோக ஆசன நிபுணருடன் போட்டியிட முயலக்கூடாது.

உடம்புக்கு எந்தவித தொந்தரவும் இல்லாமல் எளிதாகச் செய்யக்கூடிய யோகாசனந்தான் ஒருவருக்கு மிக உயர்ந்த பயனைக் கொடுக்கக்கூடியது. நாளடைவில் அதில் சிறுகச் சிறுக முன்னேறலாம்.

யோகம் என்பது இன்பத்தை கொடுக்கக்கூடியது. துன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது அல்ல. இந்த உணர்வை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்வோம்.

இந்த உணர்வு மட்டும் நம்மிடம் இருந்தால் போதும். யோக பயிற்சிகள் எல்லாமே நமக்கு இன்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

யோகப் பயிற்சியை எளிதாகவே பயின்று வரவேண்டும். ஆனால் அதில் துளியும் சோம்பேறித்தனம் இருக்கக்கூடாது.

சோம்பலுக்கும், எளிமைக்கும் இடையில் இருக்கும் மைய உணர்வைக் கண்டு கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

இதற்கு நாம் நம்முடைய பொது அறிவைப் பயன்படுத்தினுல் போதும்.

இதற்கென்று தனிப்பட்ட விதி ஒன்றும் கிடையாது.

எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவான ஒரு விதி இருக்கிறது. அந்த விதி இதுதான் நமக்கு இருக்கும் ஆற்றலின் சக்தியை நாம் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். நம் ஆற்றலுக்கு மீறிய காரியங்களில் நாம் ஒருபோதும் ஈடுபடக்கூடாது. நம் ஆற்றலைச் சிறுகச் சிறுக வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டுமே ஒழிய ஆற்றலுக்கு மீறிய காரியங்களில் ஈடுபட்டு உடம்பையும் மனத்தையும் கெடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

இயற்கை உண்மையானது. எங்கும் எதிலும் நிறைந்து இருக்கும் சத்தியமான காட்சியாகும். ஆனுல் அந்த உண்மைத் தன்மையைக் காண்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. மிகவும் கஷ்டமான காரியமாகும். இருந்தாலும் அதை அடையும் முறை மிக எளிதாகவே இருக்கிறது.

இடைவிடாத யோகப் பயிற்சியினுலும், அதில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற உன்னதமான குறிக்கோளினுலும் இயற்கை உண்மையை அறிந்து, அடைந்து அனுபவிக்கவும் முடியும்.

இதற்கு நம்மை நாமே வரையறை செய்துகொள்ள வேண்டும். இதை எப்படிச் செய்துகொள்வது?

யோகப் பயிற்சிக்கு உரிய எல்லா முறைகளையும் முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இவற்றுள் நம்முடைய ஆற்றலுக்கு உள்ள பயிற்சி முறை எது என்பதைத் தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பயிற்சி முறையில் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும் பிறகு விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து பயின்று வரவேண்டும்.

இதுதான் நம்மை நாமே வரையறை செய்து கொள்ளும் முறையாகும்.

யோகப் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்று ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்தை அடைந்தபோது நம்முடைய தனித்தன்மையை நாம் அடியோடு இழந்துவிட்டது போன்ற உணர்வு நமக்கு ஏற்படும்.

இதுபோன்ற உணர்வை உண்ணுவிரதத்தின்போது, அதனுல் ஏற்படும் பயனை அனுபவிக்கும்போதும் அனுபவிக்கலாம்.

உண்ணுவிரதத்தை மேற்கொள்கிருேம். உண்ணு விரதத்துக்கு முன்பிருந்த நம்முடைய பருமனை உடம்பு இப்போது மெலிந்துவிடுகிறது. நம்முடைய உடம்பில் சேர்ந்திருந்த விஷச் சத்துக்கள் போய்விடுகின்றன. நம்மிடம் முன்பு இருந்த சிலதவருன உணர்வுகளும் இப்போது நம்மிடம் இருந்து அடியோடு தொலைந்து போய்விடுகின்றன. இவை உண்ணுவிரதத்திஞல்நமக்கு ஏற்படும் பலன்கள். அதனுல் ஏற்பட்ட இனிய உணர்வுகள்.

யோகப் பயிற்சியில் இன்னும் தேர்ச்சி பெறுகிருேம், அதில் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டம் வருகிறது. இப்போது வேறு விதமான உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. முன்பு நம்மை நாமே இழந்து விட்டது போன்ற உணர்வைப் பெற்ருேம். இப்போதோ நம்மை நாமே நன்கு புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றலைப் பெறுகிருேம்.

"நான் இதுவோ அதுவோ என்று நம்மைப்பற்றி நாமே குழம்பிக்கொண்டு இருந்தநிலையிலிருந்து நமக்கு விடுதலைக் கிடைத்துவிடுகிறது.

நாம் யார்? என்பதை நாம் இப்போது நன்கு உணர்ந்து கொள்கிருேம். நாம்தாமாகிருேம். நாமும் தாமும் ஒன்ருகிவிடுகிருேம் நாமே தாம், தாமே நாம்என்றபுனிதஉணர்வைப் பெற்றுவிடுகிருேம் இந்த அதித நிலையை அடைவதற்கு யாரும் எதையும் துறக்க வேண்டியது இல்லை. குறிப்பாக உலகைத் துறக்கவேண்டிய தேவை யில்லை.

பல்வேறு உணர்வுகளுக்குஅடிமைப்பட்டுக்கிடந்த நம்முடைய மனம் இப்போது சுதந்திரத்துடன் இயங்கத் தொடங்கி இருக்கிறது இதனுல்நம்இனியநண்பர்களையோ, நெருங்கிய உறவினர்களையோ நாட்டையோ, நாட்டுமக்களையோ எதையுமே துறக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை,

நம்மை நாமே நன்கு உணர்ந்துகொள்ளும் அதீத நிலை தான் இது.நாம் இதுவோஅதுவோ என்று எண்ணித்திண்டாடிக் கொண்டிருந்த குழப்பமான நிலையில் இருந்து விடுபட்டு உயர்ந் திருக்கும் அதீத நிலை; உன்னத ஞானமோன நிலை.

இந்த நிலையை அடைந்ததும் மாமனிதர்கள் செய்யும் பல சித்துகளையும் நாம் செய்யும்ஆற்றலைப்பெற்று விடுகிருேம். ஆனுல்

அந்த சித்துக்களின் மயக்கத்துக்குள் மயங்கி விழுந்து விடக் கூடாது. அவைகளுக்கு அடிமையாகி விடக்கூடாது. தொடர்ந்து மேல் நோக்கியே செல்ல முயலவேண்டும்.

இந்த அதீத நிலையில் நாம் நம் இன்பத்துக்காக மட்டும் வாழாமல் இந்த உலகில் எல்லாருடன் இணைந்து வாழலாம். வாழ வேண்டும். ஆனால் இந்த உலகம் நம்மை ஆட்டிப் படைப்பதற்கு மட்டும் நாம் இடம் கொடுக்கக்கூடாது.

இப்போது நாம் யார் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு இருக்கிறோம்.

''அது நாம்'' என்ற உண்மையை நாம் உணர்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம். அந்த 'அது' தான் இறைவன். இயற்கை உண்மை.

அந்த இயற்கை உண்மையின் இரகசியத்தை நாம் அறிந்த பிறகு யோகப் பயிற்சித் தேவையில்லை. அதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடலாம்.

இதற்குமேல் நாம் யோகத்தில் பயிற்சி செய்வதற்கு ஒன்றும் இல்லை. செய்யவேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

இந்தச் சமயத்தில் நாம் இதுவரை அனுபவித்து அறியாத ஒரு இனம் புரியாத இன்பத்தில் மூழ்கித் திளைக்கிறோம்.

இந்த இன்பம்தான் இயற்கை உண்மையைப் பரிபூரணமாக உணர்ந்து அனுபவிக்கும் நிலையான இன்பம்.

அந்த இன்பம் எப்படிப்பட்டது என்பதை என்னால் உங்களுக்குச் சொல்லிக் காட்ட முடியாது. நீங்களும் அதை அறிந்து அடைந்து அனுபவிக்கமுடியாது. அதைப்பற்றிய உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளவும் முடியாது.

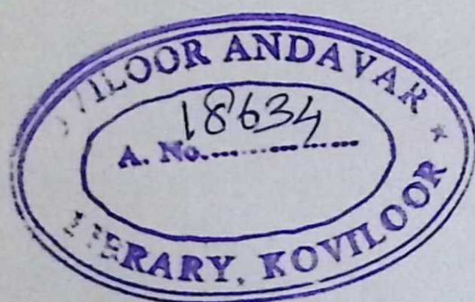
இயற்கையும்மனிதகுணமும் இனந்தெரியாத ஒருஇயந்திரத்தினால் இயக்கப்பட்டுக்கொண்டு இருப்பதை மட்டும் நம்மால்புரிந்து கொள்ளமுடிகிறது.

இவை எல்லாவற்றையும்கொண்டதுதான்உலகமாகியஉடம்பு.

இந்த உண்மையைப் புரி துகொண்டவுடன் நம்முடைய ஆன்மிக முயற்சிக்கு ஒரு முடிவு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இந்த

நிலைக்கு நாம் உயர்ந்தவுடன் இயற்கை உண்மையை உணர்ந்து அதை அடைந்து விடுகிறோம். அதை அனுபவிக்கவும் ஆரம்பித்து விடுகிறோம். அப்போது நமக்குப் பரிபூரணமான மன அமைதி ஏற்படுகிறது. பேரின்பப் பெருவாழ்வைப் பெற்றுவிடுகிறோம்.

''துன்றுபல வெம்மாயை அற்று வெளிக்குள் வெளி கடந்து சும்மா இருக்கும் சுகம்'' என்று இந்தப் பேரின்பப் பெருநிலையைத் தான் வள்ளலார் சொல்கிறார்.



I BELONG TO THE WHOLE WORLD
I WANT TO SERVE ALL



Let us have an easeful body, a peaceful mind and a useful life. What more do we want.



Stick to one path but do not say, to others that this is the only one. Recognise all of the path and respect them. In the Spiritual Life, all Paths Lead to the same place.



I go wherever I can serve, wherever people want me It is not wealth or fame which attracts me, It is your sincere hearts. Wherever I feel that sincerity, It is a joy to serve.



Whether you are a monk or a businessman or a doctor or a poet or a lover whoever you are does not matter. You can lead a spiritual life, by leading a dedicated life

- SWAMI SATCHIDANANDA

Gurukulam Printers